



A Observação e Análise Sistemática do Desempenho Coletivo e a Expressão Tática da Equipa

Relatório de uma experiência como treinador adjunto na equipa principal
do Clube Desportivo de Mafra

Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Professor Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

André Alfredo Tavares Alves Lourenço

2017

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Ricardo Duarte.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, é importante para mim referir que estou grato a todas as pessoas que me permitiram concluir este processo de estágio e consequentemente de mestrado. A todos os colegas, professores, treinadores e familiares que me apoiaram nesta difícil etapa, o meu muito obrigado!

Ao Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte, um agradecimento especial, por todas as horas que dedicou a orientar-me neste percurso, pelas correções realizadas, pelos conselhos dados em qualquer situação, por todo o apoio que me deu na construção deste caminho. Sem dúvida, um professor que marcou todo o meu percurso académico.

Todo este percurso só foi possível pela oportunidade que me foi oferecida pelo Treinador Pedro Silva de trabalhar na sua excelente equipa técnica. Quero agradecer pela forma como me enquadrou, por todos os ensinamentos e situações que me proporcionaram evoluir enquanto pessoa e treinador. Assim como, agradeço ao Treinador Pedro Figueiredo e ao Treinador Nélson Azevedo, por todas as experiências que com eles vivenciei, por todas as ideias e conhecimentos que comigo partilharam, por toda a ajuda que me forneceram sempre. Um agradecimento também aos Treinadores Filipe Peralta, Chiquinho Carlos, João Conceição, Pedro Ramos e Tiago Ferreira, com quem aprendi todos os dias e com quem ultrapassei esta trabalhosa meta. Todos os elementos da equipa técnica ficarão para sempre marcados no meu caminho como treinador, excelentes pessoas e profissionais.

Merece também um grande agradecimento, um grupo muito específico de treinadores e amigos que me acompanham nesta paixão chamada Futebol. Agradecer ao Luís Pinheiro, pois sem a sua ajuda este estágio não seria possível, ao Ricardo Laranjo, ao Carlos Silva, ao Pedro Pontes e ao Diogo Moreira. Agradeço essencialmente ao Marco Pimenta e ao Bruno Pereira, por todo o nosso trajeto juntos e por toda a importância que têm na minha evolução enquanto treinador.

Para último deixo os mais importantes, a minha base de sustentação, quem suporta o meu sonho, toda a minha família. Obrigado Pai, Mãe, Irmãos, Primos, Tios e Avós, por tudo o que fizeram incondicionalmente!

Obrigado à minha namorada, Marisa Ferreira, por toda a dedicação, compreensão, amor e carinho. Por estar sempre presente independentemente de tudo, a ela, todos os agradecimentos possíveis.

Resumo

O objetivo deste relatório é retratar uma experiência de estágio como Treinador Adjunto/Analista, no contexto de uma equipa sénior do Campeonato Portugal Prio.

No futebol, considera-se a Observação e Análise das equipas cada vez mais importante na obtenção de um bom rendimento. Investem-se em novas tecnologias neste âmbito, estudam-se os comportamentos de equipas de referência, procura-se quantificar e qualificar todo o tipo de ações do jogo de forma a conseguir justificar e compreender os resultados. Contudo, ao nível da observação e análise da própria equipa, uma metodologia muito frequente é utilizar os princípios e comportamentos padrão para guiar a avaliação do desempenho. É essencialmente sobre a análise qualitativa destes conceitos de jogo que se centra este relatório, procurando explicar a tríade Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise.

Na área 1 apresentam-se estes três conceitos estruturantes da metodologia de treino (Modelo de Jogo, de Treino e de Análise), assim como as relações de conectividade que se estabelecem entre eles na modelação sistémica conducente à construção da equipa. A ênfase foi colocada na descrição dos princípios e comportamentos de jogo pretendidos (Modelo de Jogo), na operacionalização desses mesmos comportamentos ao longo do processo de treino (Modelo de Treino) e, no processo de observação, análise, interpretação e feedback do desempenho em jogo (Modelo de Análise).

O estudo realizado na área 2 tem como intenção demonstrar como a Observação e Análise da Própria equipa pode potenciar o rendimento da mesma, no jogo seguinte e ao longo do tempo. Desta forma foi realizado um apanhado de todas as análises de jogo realizadas, de todos os comportamentos considerados como a Manter e a Melhorar de cada jogo e procurou-se cruzar estes comportamentos com os fatores Nível do Adversário e Local do Jogo, conseguindo-se retirar conclusões que sustentassem a influência da Observação e Análise da Própria Equipa no sucesso da mesma.

Por fim na área 3, é descrito o projeto e o balanço de um evento desenvolvido para acrescentar valor à comunidade de treinadores: O Dia do Futebol na FMH 2017. Procurou-se que o evento “Treinar para Competir: As diferentes dimensões do Processo de Treino no Futebol”, fosse o mais completo possível, com profissionais específicos das mais variadas áreas de intervenção no futebol.

Palavras-Chave: Futebol; Observação; Análise; Comportamentos; Modelo de Jogo; Modelo de Análise; Modelo de Treino; Desempenho Coletivo; Expressão Tática; Própria Equipa;

Abstract

The purpose of this report is to portray an internship experience as an Assistant Coach/Analyst in the context of a senior team of the Portugal Prio Championship.

In soccer, it is considered the Observation and Analysis of teams increasingly important in obtaining a good yield. Investments are made in new technologies in this field, the behaviors of reference teams are studied, the aim is to quantify and qualify all kinds of actions of the game in order to justify and understand the results. However, at the level of observation and analysis of the own team, a very frequent methodology is to use the principles and standard behaviors to guide the evaluation of performance. It is in the qualitative analysis of these game concepts that this report focuses, searching to explain the Triad Game Model, Training Model and Analysis Model.

In area 1, these three structuring concepts of the training methodology are presented (Game, Training and Analysis Model), as well as the connectivity relations that are established between them in the systemic modeling leading to team building. Emphasis was placed on the description of the principles and game behaviors intended (Game Model), the operationalization of these behaviors throughout the training process (Training Model) and, in the process of observation, analysis, interpretation and feedback of game performance (Analysis Model).

The study accomplished in area 2 intends to demonstrate how Observation and Analysis of the own team can boost her performance, in the following game and over time. In this way was realized a collection of all the analyzes of game, of all the behaviors considered like to Maintain and to Improve of each game and it was tried to cross these behaviors with the factors as the Adversary Level and as Game Place, in order to draw conclusions that explain the influence of Observation and Analysis of the Own Team in the success in the same.

Finally, in area 3, is described the project and balance of an event developed to add value to the community of coaches: Football Day at FMH 2017. The event "Training to Compete: The Different Dimensions of the Football Training Process" was intended to be as complete as possible, with specific professionals from the most varied areas of intervention in football.

Key-Words: Football; Observation; Analysis; Behaviors; Game Model; Analysis Model; Training Model; Collective Performance; Tactical Expression; Own Team.

Simbologia



- Treinador



- Jogador da Equipa de Cor X



- Jogador da Equipa de Cor Y



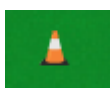
- Deslocamento do jogador sem bola



- Deslocamento do jogador com bola



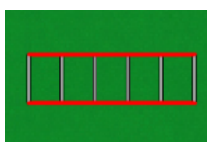
- Passe do jogador



- Cone Alto de exercício



- Marca de exercício



- Escadas de coordenação



- Baliza



- Mini-Baliza

Glossário de Abreviaturas

- OD – Organização Ofensiva
- OO – Organização Defensiva
- TD – Transição Defensiva
- TO – Transição Ofensiva

Índice

1. Introdução.....	12
1.1. <i>Enquadramento do relatório de estágio.....</i>	<i>13</i>
1.2. <i>Caracterização do contexto de estágio.....</i>	<i>14</i>
1.2.1. Caracterização do Clube Desportivo de Mafra	14
1.2.2. Caracterização das condições de estágio.....	14
1.2.3. Caracterização da equipa técnica	15
1.3. <i>Objetivos</i>	<i>16</i>
1.4. <i>Estratégias de Implementação</i>	<i>17</i>
1.5. <i>Estrutura do Relatório</i>	<i>18</i>
2. Revisão da Literatura	20
2.1. <i>O Jogo</i>	<i>20</i>
2.2. <i>O Treinador.....</i>	<i>21</i>
2.3. <i>A Comunicação</i>	<i>22</i>
2.4. <i>O Modelo de Jogo</i>	<i>23</i>
2.5. <i>O Modelo de Treino</i>	<i>25</i>
2.6. <i>O Modelo de Análise.....</i>	<i>26</i>
3. A Modelação Sistémica da tríade Jogo-Treino-Análise	28
3.1. <i>O Modelo de Jogo</i>	<i>28</i>
3.1.1. Caracterização Geral	28
3.1.2. Organização Defensiva	29
3.1.3. Transição Ofensiva.....	31
3.1.4. Organização Ofensiva	33
3.1.5. Transição Defensiva	37
3.1.6. Esquemas Táticos.....	38
3.2. <i>O Modelo de Treino</i>	<i>39</i>
3.2.1. Caracterização Geral	39
3.2.2. Período Competitivo	59
3.3. <i>O Modelo de Análise.....</i>	<i>79</i>
3.3.1. Caracterização Geral	79
3.3.2. Microciclo de Trabalho	79
3.3.3. Sistema de Observação e Análise.....	80
4. Observação e Análise da Própria Equipa ao longo do tempo	84
4.1. <i>Introdução</i>	<i>84</i>
4.2. <i>Metodologia</i>	<i>87</i>
4.3. <i>Apresentação dos Casos.....</i>	<i>89</i>
4.4. <i>Padrões Evidenciados com o cruzamento dos dados.....</i>	<i>98</i>
4.5. <i>Discussão dos resultados</i>	<i>110</i>

4.6.	<i>Conclusão.....</i>	116
5.	Treinar para competir: as diferentes dimensões do processo de treino no futebol...	118
5.1.	<i>Introdução.....</i>	118
5.2.	<i>Caracterização do evento.....</i>	118
5.3.	<i>Evento.....</i>	121
5.4.	<i>Balanço do Evento</i>	126
5.5.	<i>Sugestões de melhoria para futuros eventos</i>	127
6.	Conclusões.....	128
	Referências Bibliográficas	130

Índice de Figuras

Figura 1 - Exemplo de Organização Defensiva – Princípio Coletivo – Momento de Organização	29
Figura 2 - Exemplo de Organização Defensiva – Princípio Coletivo – Momento de Pressão	30
Figura 3 - Sistema 4-4-2	33
Figura 4 - Sistema 3-4-3	34
Figura 5 - Apresentação de um vídeo de Análise à Equipa	83
Figura 6 - Classificação da Série F Fase Regular - Campeonato Portugal Prio (https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=103863)	89
Figura 7 - Comportamentos a Manter	98
Figura 8 - Comportamentos a Melhorar	99
Figura 9 - Comportamentos a Manter em Casa	100
Figura 10 - Comportamentos a Manter Fora	101
Figura 11 - Comportamentos a Melhorar em Casa	102
Figura 12 - Comportamentos a Melhorar Fora	103
Figura 13 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 1	104
Figura 14 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 2	105
Figura 15 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 3	106
Figura 16 - Comportamentos a Melhorar contra Adversário de Nível 1	107
Figura 17 - Comportamentos a Melhorar contra Adversários de Nível 2	108
Figura 18 - Comportamentos a Melhorar contra Adversários de Nível 3	109
Figura 19 - Evento: Dia do Futebol FMH 2017	120

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Microciclos 2 e 3	41
Tabela 2 - Microciclos 26 e 27	59
Tabela 3 - Microciclo Tipo de Trabalho.....	80
Tabela 4 - Initial Cluster Centers	90
Tabela 5 - Cluster Membership	90
Tabela 6 - Final Cluster Centers	91
Tabela 7 - Análise dos Comportamentos Táticos de todos os jogos da Série F da Fase Regular do Campeonato Portugal Prio	92

1. Introdução

O jogo de futebol é um desporto coletivo que opõe duas equipas formadas por onze jogadores que, num espaço muito bem representado, batalham pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária e impedir que esta entre na sua própria baliza. É o resultado, a vitória, o conseguir fazer mais golos que a equipa adversária, que se assume como valor fundamental partilhado por todos os elementos que formam a equipa, estabelecendo, por isso, um elo de uma cooperação consciente e deliberada contra ações contrárias, também conscientes e deliberadas, por parte dos membros da equipa adversária (Castelo, 2003).

Apesar de o jogo ser organizado e conhecido, o seu conteúdo é sempre surpreendente, imprevisível, incerto, aleatório e por isto é possível estandardizar sequências de ações. Pode-se afirmar que não existem duas situações absolutamente idênticas e que as possibilidades de combinação são inúmeras, o que torna impossível recriá-las no treino (Garganta & Gréhaigne, 1999). É este fator que leva o futebol a ser o desporto mais falado e procurado no mundo, é esta imprevisibilidade que leva tantos adeptos aos estádios e principalmente que desperta tantas emoções marcantes nas pessoas.

O ensino e o treino desta modalidade coletiva têm de desenvolver-se forçosamente segundo planeamentos e programações que são influenciados pelo pensamento e ideia de jogo do treinador, ou seja, o seu modelo de jogo e os modelos que dele derivam, de treino e de jogador (Pinto & Garganta, 1996). O modelo de jogo reflete a identidade da equipa e, por sua vez, o caráter do treinador, é a caixa de ferramentas da equipa. O treinador é quem municia a equipa do modelo de jogo, baseando-se nos seus fundamentos de jogo e conseguindo compreender as qualidades conhecidas e ocultas dos jogadores (Perarnau, 2016).

A observação do comportamento dos jogadores e das equipas de forma a melhor compreender e analisar o jogo não é recente, tendo surgido a par com o fenómeno da especialização, no âmbito da prestação desportiva. A informação recolhida a partir da análise do comportamento dos atletas no treino e na competição é atualmente considerada uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva. Por isso, o conhecimento sobre o rendimento com que os jogadores e as equipas realizam as diferentes tarefas tem-se revelado fundamental para aferir a lógica da sua prestação em relação aos modelos de jogo e de treino previamente estabelecidos (Garganta, 2001).

A análise de jogo, também denominada “Scouting” é o processo de recolha de dados de diferentes parâmetros durante os jogos da própria equipa e dos adversários e o tratamento dos mesmos através da utilização de tecnologias para a sua posterior transmissão ao treinador principal. Nos últimos anos, o papel do analista tem sido de particular importância, pois o

treinador atual tem que estar em contínuo estado de aprendizagem e melhoria. Uma das formas de evoluir está na análise da própria equipa e das equipas adversárias (Pedreño, 2014).

O futebol é um jogo de estratégia e por isso é fundamental que se conheça o adversário que se vai defrontar, através da sua observação e análise. É com base nesta análise e conhecimento do adversário que o treinador procura preparar o jogo, dando à equipa um plano de jogo para executar. Um plano de jogo pode definir-se pelo conjunto de elementos específicos e dinâmicas com que a equipa vai para jogo. É muito mais amplo do que o conceito de sistema de jogo. O plano de jogo assemelha-se a um plano de batalha de estratégias militares dado que consiste na avaliação mais certa possível das forças e fraquezas da equipa adversária. Como já referiu Pep Guardiola “O importante não é o sistema, são as ideias” (Perarnau, 2016).

Uma coisa é certa, o futebol terá sempre como principais intervenientes os jogadores, pois são estes que intervêm diretamente no jogo. A forma de jogar de uma equipa cresce tanto mais quanto mais a capacidade individual interferir positivamente no coletivo e quanto mais a organização coletiva possibilitar a afirmação individual (Fonseca & Garganta, 2006).

1.1. Enquadramento do relatório de estágio

Este relatório é constituído por 3 áreas: a área 1 denominada “A Modelação Sistémica da tríade Jogo-Treino-Análise”, a área 2 denominada “Observação e Análise da Própria Equipa ao longo do tempo”, e a área 3 chamada “Treinar para competir: as diferentes dimensões do processo de treino no futebol”

A área 1 tem como objetivo demonstrar toda a área de intervenção na prática, o treino e o jogo, apresentar a conceção e o planeamento, a condução e a operacionalização e avaliação e o controlo. Tudo o que esteja relacionado com o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise vai ser apresentado nesta área. O modelo de jogo apresenta todos os princípios que definem comportamentos que a equipa apresenta em campo e que são resultado de uma ideia de jogo. O modelo de treino corresponde ao modo como se realiza a preparação para a competição, a forma como são implementadas as ideias do modelo de jogo. O modelo de análise explicita a forma como a equipa técnica observa, analisa e transporta para o treino tudo o que foi observado, o que envolve todo um processo de recolha, tratamento e transmissão de informação sobre o jogo, seja do adversário seja da própria equipa, considerando sempre os comportamentos coletivos da equipa, mas também os comportamentos individuais dos jogadores.

A área 2 retrata um estudo de investigação sobre um tema decorrente do processo de estágio e principalmente decorrente das funções como analista de jogo. O estudo pretende evidenciar o papel do analista no aperfeiçoamento dos comportamentos inerentes ao modelo de jogo e perceber determinados padrões que decorrem de fatores que influenciam o jogo.

Na área 3 é apresentado um projeto de relação com a comunidade que procurou acrescentar valor a todos os intervenientes relacionados com o futebol e com o desporto em geral que nele participaram. Procurou-se construir um evento de disponível acesso a toda a comunidade e que providenciasse aprendizagens e reflexões enriquecedoras.

1.2. Caracterização do contexto de estágio

1.2.1. Caracterização do Clube Desportivo de Mafra

O Clube Desportivo de Mafra foi fundado em 1965, por uma necessidade geral do concelho da existência de um clube onde se praticasse desporto, principalmente futebol. O primeiro Presidente do clube e o principal responsável pela sua fundação foi o Dr. Mário Duarte Costa da Silveira, o qual dá hoje em dia o nome ao campo de futebol relvado do clube que se denomina Campo Dr. Mário Silveira. Atualmente, o Presidente do Clube Desportivo de Mafra é António da Costa Florindo, mais conhecido por José Cristo, figura marcante na história do clube pois lidera o mesmo há mais de duas décadas.

O momento mais marcante da história do clube foi a vitória no Campeonato Nacional de Sêniores na época 2014/2015 com a correspondente subida à 2ª Liga, infelizmente o clube desceu na época seguinte, caindo novamente para o Campeonato Nacional de Sêniores. Na Taça de Portugal a melhor participação do clube data da época 2009/2010, em que alcançou os oitavos de final.

1.2.2. Caracterização das condições de estágio

O clube apresenta boas condições de trabalho, tendo um complexo com dois campos de futebol 11, o campo relvado que é maioritariamente utilizado pela equipa sénior para os seus treinos e jogos e o campo sintético maioritariamente utilizado pelas equipas de formação do clube. Existe ainda outro campo de futebol 11 na cidade, que esporadicamente o clube utiliza, o Campo do Parque Municipal.

Ainda no complexo existem cerca de 4 a 5 balneários, sendo que um pertence exclusivamente aos jogadores da equipa sénior do clube e outro pertence maioritariamente aos treinadores da equipa sénior do clube. Ligados a este balneário da equipa sénior existem também uma rouparia, um ginásio e um posto médico. Este último serve também as equipas de formação do clube. Para além destas salas existem ainda 2 salas de material, uma apenas de uso exclusivo da equipa sénior e outra de uso das equipas de formação do clube, e a sala da direção onde são tratados todos os assuntos administrativos.

A equipa de futebol sénior tem acesso também às instalações da Moticristo, empresa principal patrocinadora do clube, que estão equipadas com um refeitório que serve os pequenos-almoços todos os dias antes de cada treino e os almoços nos dias de jogos. Estão equipadas

também com um conjunto de quartos, uma sala de jogos e uma sala de estar, por isso servem também de residência para os jogadores de fora que têm acordo como clube para lá residirem. Nestas instalações ainda existe uma piscina, à qual os jogadores têm acesso, e uma sala de reuniões que está disponibilizada para os treinadores trabalharem.

No que diz respeito a recursos tecnológicos o clube não possui quaisquer meios, nem hardwares nem softwares, sendo utilizados os recursos da equipa técnica nomeadamente computadores e um programa de análise denominado *VideObserver*, no qual a equipa técnica realiza todo o trabalho relacionado com a observação e análise da própria equipa e dos adversários.

1.2.3. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra é constituída por 9 elementos todos com funções bem determinadas, procurando trabalhar com vista a otimizar o máximo rendimento da equipa.

Nome	Função
Pedro Silva	Treinador Principal
Pedro Figueiredo	Treinador Adjunto
Nélson Azevedo	Treinador Adjunto
Filipe Peralta	Treinador de Guarda-Redes
Francisco Carlos	Treinador de Guarda-Redes
André Lourenço	Treinador Adjunto/Analista
João Conceição	Treinador Adjunto/Analista
Pedro Ramos	Analista
Tiago Ferreira	Treinador Adjunto/Analista

As minhas funções na equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra são principalmente as de Analista da própria equipa, ou seja, tenho como principal objetivo observar e analisar os comportamentos coletivos da equipa, os comportamentos que definem a sua identidade, o seu modelo de jogo, para que, posteriormente, consiga contribuir para o aperfeiçoamento dos mesmos e assim conseguir um melhor rendimento da equipa. Através da visualização dos nossos jogos, recolho e trato imagens, e procuro, com a apresentação das mesmas, transmitir aos treinadores e aos jogadores toda a informação pertinente para que a equipa melhore os seus processos de jogo.

Para além destas funções, sou responsável, muitas vezes, pelas fases iniciais do treino - o aquecimento - e pelas fases finais - o retorno à calma e os alongamentos. Auxílio também em todos os exercícios do treino, tentando sempre que estes tenham todas as condições reunidas para acontecerem com sucesso, seja através de *feedback*, de controlo do tempo ou de gestão dos

recursos. Também procuro, com total liberdade, transmitir as minhas ideias acerca de qualquer área do processo de treino e de jogo de forma a melhorar o rendimento da equipa.

1.3. Objetivos

Sempre defini como objetivo realizar o meu processo de estágio numa equipa de futebol sénior, de preferência dos campeonatos profissionais, já que, do meu ponto de vista, era nesse contexto que poderia evoluir ainda mais como treinador. Procurei, com a escolha deste contexto, melhorar em todas as áreas enquanto treinador, nos mais diversos aspetos, “bebendo” de uma realidade semelhante àquela onde quero estar, num futuro próximo, o futebol profissional sénior.

Realizando uma análise geral, os meus objetivos passavam por compreender melhor os fatores que já conhecia e descobrir novos fatores que influenciam o rendimento dos jogadores, em particular, e da equipa, no geral, para que pudesse desenvolver-me enquanto treinador.

No início deste processo de estágio defini os meus objetivos pessoais de âmbito profissional e de formação enquanto treinador de futebol, a saber:

- Ter o nível II UEFA B no final desta época desportiva.
- Trabalhar como treinador adjunto numa equipa técnica do Campeonato Portugal Prio ou acima na época de 2017/2018.
- Aperfeiçoar a minha forma de observar, pensar e analisar o jogo, nomeadamente como conseguir criar superioridade em termos ofensivos e defensivos tendo em conta a estrutura da minha equipa e a estrutura da equipa adversária.
- Diagnosticar as minhas competências de comunicação, filmando as minhas palestras, permitindo-me melhorar a transmissão de informação, com o objetivo de haver mais retenção de informação, em cada apresentação de vídeo seguinte.
- Melhorar o estabelecimento de relações pessoais com jogadores e pessoas, pertencentes ao futebol sénior.

Referindo-me agora aos objetivos deste relatório em específico, é importante que este relatório consiga:

- Explicitar o triângulo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise, principalmente focado no modelo de jogo, que comportamentos desejamos que a equipa apresente, e para o modelo de análise, o que observamos nesses determinados comportamentos e como os aperfeiçoamos através do trabalho de vídeo análise e do treino.
- Esclarecer o papel do Analista da Própria equipa dentro da equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra e como o trabalho de Observação e Análise dos Comportamentos da equipa pode influenciar uma melhor performance dos jogadores e assim um melhor rendimento da equipa.

- Apresentar e explicar um Sistema de Observação e Análise e os processos a este associados, nomeadamente os realizados nos programas específicos para edição de vídeo.
- Expor ideias completamente claras sobre pormenores essenciais no trabalho de um treinador que influenciam o rendimento das equipas

1.4. Estratégias de Implementação

De forma a conseguir ir direccionando e balizando o meu processo de estágio, realizei aquilo a que se denomina uma análise SWOT. Fiz uma análise interna, identificando as minhas forças e fraquezas, e uma análise externa, identificando as oportunidades e ameaças que o contexto proporciona, para que posteriormente pudesse também definir melhor as estratégias correspondentes a este processo.

Análise Interna

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de trabalho, de produzir bastante num curto espaço de tempo, de cumprir com os prazos. • Estabelecimento de boas relações dentro da equipa técnica com todos os membros e com os jogadores. • Adaptabilidade ao contexto onde estou inserido e às minhas funções dentro deste. • Capacidade de compreensão do jogo. • Capacidade de operacionalização das minhas ideias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação, forma de passar a mensagem aos jogadores da melhor maneira possível para que seja otimizada a retenção. • Área da fisiologia, saber controlar as cargas de treino, operacionalização dos exercícios. • Treino técnico, perceção dos porquês dentro dos comos. • Registo de informação de jogo ao vivo.

Análise Externa

Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar numa equipa sénior. • Trabalhar como analista de jogo. • Aprendizagem com uma equipa técnica com formação em diversas áreas. • Trabalhar com programas de observação e análise como o <i>VideObserver</i>. • Apresentação de vídeo e comunicação com os jogadores. • Liderar partes iniciais e finais dos treinos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liderar com pouca frequência exercícios das partes fundamentais dos treinos. • Estrutura do clube não valorizar a presença e as funções dos diversos treinadores da equipa técnica. • Jogadores com vários anos de futebol, mais dificuldade em reconhecerem importância em certas questões. • Grande investimento temporal e financeiro • Lugar de risco, dependente de resultados.

Estratégias	Forças	Fraquezas
Oportunidades	<ul style="list-style-type: none"> • Sugerir exercícios conforme a análise que vou realizando da equipa para melhorar o processo de treino • Criar boas relações, de confiança, com os jogadores, equipa técnica • Aproveitar as minhas oportunidades de intervir fazendo-o de forma específica, marcando a diferença e passando as minhas ideias e conhecimento • Otimizar ao máximo as comunicações que tenho para com os jogadores demonstrando a minha competência ao nível da compreensão do jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reunir com os membros da equipa técnica para perceber como posso passar melhor a informação que produzo. • Investir em formações na área da comunicação • Investir em formações na área da fisiologia • Criar guia de registo de informação ao vivo no jogo. • Pedir informações a membros da equipa técnica acerca da área do treino técnico, pois são pessoas com formação na área.
Ameaças	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer melhores relações com os membros dos cargos diretivos, passando a mensagem da importância das minhas funções • Produzir informação em todo o espaço e tempo que tenho. • Demonstrar total disponibilidade para o cumprimento de mais tarefas. • Procurar associar a análise e observação e o trabalho de vídeo ao sucesso da equipa em jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perguntar e querer saber mais sobre a lógica das partes iniciais e finais dos treinos, como melhorá-las, otimizá-las. • Fazer com que o momento do vídeo seja rentável e tornar os jogadores dependentes daquele momento, fazendo com que gostem. • Perceber sempre as razões de fazermos determinada tarefa e não outra e perguntar sempre que vou liderar algo como querem que o faça.

1.5. Estrutura do Relatório

Este relatório encontra-se dividido em 6 Capítulos, descrevendo as 3 áreas de intervenção do estágio: a área 1, Gestão do processo de treino e competição; a área 2, Inovação e Investigação e a área 3, Relação com a comunidade. Todos os capítulos estão relacionados entre si e procuram dar a conhecer uma linha comum de pensamento, incidindo diretamente no papel do analista da própria equipa e no aperfeiçoamento dos comportamentos inerentes ao modelo de jogo.

O capítulo 1 pretende transmitir todo o enquadramento conceptual e contextual do Clube Desportivo de Mafra e de todo o processo de estágio, desde que se iniciou até à execução deste relatório. Este capítulo tem 5 sub-capítulos: a Introdução, que apresenta o relatório; a Caracterização do contexto de estágio, que apresenta a realidade do Clube Desportivo de Mafra, as suas condições, instalações e os membros que fazem parte da equipa técnica e respetivas funções; as Estratégias de Implementação, que apresentam uma análise SWOT sobre como agir

e decidir na realidade de estágio que encontrei e, por último, este capítulo que apresenta a Estrutura do Relatório.

O capítulo 2 relata a revisão da literatura e tem 6 sub-capítulos: o jogo, o treinador, a comunicação, o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise. Este procura explicitar a base científica deste relatório, principalmente a investigação que existe sobre os temas que nestes são abordados, para posteriormente se conseguir analisar melhor as ideias e factos desenvolvidos nos capítulos seguintes.

O capítulo 3 deste relatório relata especificamente a experiência de estágio no terreno, todos os processos que estão diretamente relacionados com o Clube Desportivo de Mafra e com a sua equipa sénior, de forma mais aprofundada o modelo de jogo, o modelo de treino e modelo de análise da equipa. Está dividido em 3 sub-capítulos: Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise. O sub-capítulo 1 está dividido em 6 sub-sub-capítulos, o sub-capítulo 2 está dividido em 3 sub-sub-capítulos e o sub-capítulo 3 está dividido em 3 sub-sub-capítulos.

No capítulo 4 é apresentado um estudo em que o foco está na observação e análise da própria equipa, no cumprimento dos comportamentos propostos pelo modelo de jogo na competição e na forma como a apresentação de vídeos de análise dos jogos, aos jogadores, sobre os comportamentos que têm de melhorar e os comportamentos que devem manter do jogo anterior, influencia a melhoria dos processos da equipa. Este capítulo tem 5 sub-capítulos, estando, portanto, o estudo dividido em 5 partes: a introdução, a metodologia, a apresentação dos casos, a discussão dos resultados e a conclusão.

O capítulo 5 é referente à Área 3 do estágio, que é marcada pela relação com a comunidade, estando proposto a realização de algo que acrescente valor a pessoas exteriores ao contexto de estágio. Neste caso, foi realizado um evento do género de seminário para treinadores e estudantes de futebol. Este capítulo descreve todo o evento, apresenta toda a sua dinâmica todos os seus processos e reflete sobre este com uma discussão bastante produtiva. Assim está dividido em 4 sub-capítulos: a introdução, a caracterização do evento, o evento em si, a sua descrição, o balanço do evento, as reflexões sobre as palestras e temas tratados e, por último, as sugestões de melhoria para futuros eventos deste tipo.

Por último, mas não menos importante, no capítulo 6 são apresentadas as conclusões deste relatório de estágio, as reflexões mais importantes sobre os pontos mais descritos e explicados ao longo do mesmo. Este capítulo não tem sub-divisões.

2. Revisão da Literatura

2.1. O Jogo

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os jogadores (principais intervenientes do jogo) estão agrupados em duas equipas que se opõem, procurando cada uma delas superiorizar-se ao adversário com o objetivo de conseguir introduzir um maior número de vezes a bola na baliza adversária e evitar que esta seja introduzida na sua própria baliza (Castelo, 2004).

A finalidade do jogo está presente desde o seu início até ao seu final e assume-se como valor fundamental partilhado por todos os elementos que formam a equipa. Cada jogador da equipa adere a uma visão comum que é estabelecida pelos seguintes aspetos:

- Plano estratégico – Estabelecido antes do jogo e desenvolvido durante o período de preparação que antecede a competição.
- Plano tático – No qual se estabelece a relação entre a execução das ações com os contextos situacionais que se vão encontrar e a estratégia preestabelecida.
- Plano da compreensão – Execução das funções táticas gerais e específicas (Castelo, 2004).

O futebol é um jogo simples de jogar, simples de entender. Mas esta aparente simplicidade é recheada de um quadro vastíssimo de variáveis física, técnico-táticas, psicológicas, sociológicas, expressas num grande espaço, tornando fundamental que na resposta às constantes enunciadas se desenvolva um processo correto de análise, racionalização e sistematização das componentes do jogo: o que designamos por leitura de jogo. Com isto quer dizer-se que no futebol é a conjugação de vários fatores que determina o sucesso desportivo, o rendimento, e que só uma boa análise de todos esses fatores permite ao treinador e, conseqüentemente aos jogadores, tomar as melhores decisões para chegar a esse mesmo fim, o resultado desportivo pretendido (Queiroz & Ferreira, 1983).

O futebol é o jogo desportivo coletivo que maior aleatoriedade de ações tem por ser jogado com os pés por 22 jogadores ao mesmo tempo, que estabelecem diferentes relações entre si, com colegas e adversários, ações estas em que procuram estar coordenados em forma de equipa. Pela imprevisibilidade que o jogo revela, sugere-se que o jogo de futebol pode ser considerado como um sistema, pois apresenta as seguintes propriedades: tem componentes que integram outros sistemas; possui processos de decisão e decisões; admite possibilidades de modificação; existe um objetivo e unidades de avaliação para o sucesso (Garganta & Gréhaigue, 1999).

Este trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não-linear, no qual coexistem subsistemas hierarquizados que interagem através de conexões múltiplas. A sua condição de sistema aberto faz emergir o consenso que a estrutura do jogo deve ser observada e analisada na identificação, conceptualização e interpretação dos fatores que a constituem (Castelo, 1994).

Importa, portanto, respeitando a sua globalidade, sistematizar antes esse jogo, simplificando a sua estrutura complexa de forma a estabelecer as suas fases elementares como temas principais do treino, que refletidas na sua didática, determinarão o percurso de formação, bem como as etapas metodológicas fundamentais sempre tendo em conta a complexidade do jogo (Queiroz & Ferreira, 1983).

Devemos então, olhar para as ações fundamentais do jogo como conteúdos do processo de treino e para as formas fundamentais e elementares como meios e ponto de partida da aprendizagem e aperfeiçoamento do jogador (Queiroz & Ferreira, 1983). Quando se fala de futebol é costume ouvir-se dizer que uma equipa joga como treina, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Esta relação é sustentada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que sugere que sejam treinados os aspetos que estejam diretamente relacionados com o jogo no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999).

2.2. O Treinador

Treinar uma equipa de Futebol é declarar um compromisso entre o assumir de ideias pessoais e o tomar decisões determinantes em todo um processo (Oliveira, 2003). Cabe ao treinador estabelecer a relação entre o treino e a competição, considerando todos os fatores com vista ao rendimento da equipa. Este deverá criar todas as condições necessárias e suficientes para que os jogadores melhorem as suas capacidades e competências de decisão e execução, em função do cumprimento de um modelo de jogo assumido pelo treinador e pelo clube (Castelo, 2004).

O treinador tem de estabelecer inúmeras relações interpessoais, transmitir informação e tomar decisões. Na planificação da sua atividade este necessita de conhecer a cultura da instituição e as características dos jogadores para poder utilizar os métodos adequados, devendo manter no treino um clima de evolução (Guia & Araújo, 2014). É fundamental que o treinador saiba reinventar, transformar e reorganizar os ambientes, os conteúdos e os recursos utilizados a partir das atitudes e dos comportamentos, que vão surgindo devido aos efeitos do trabalho realizado (Castelo, 2004).

As exigências da atividade diária de um treinador tornam necessário que este tenha diversas competências científicas, tais como:

- Domínio dos fundamentos do desporto (relação com o praticante);
- Domínio dos fundamentos técnico-pedagógicos (relação à atividade);
- Domínio dos fundamentos sociais (relação com o envolvimento);
- Domínio de saberes complementares (culturais);

Portanto, enquanto que o jogador tem como papel o desenvolvimento ativo e autónomo das experiências de aprendizagem, ao treinador compete a supervisão de monitorização, exercendo o papel de moderador da aprendizagem (Guia & Araújo, 2014).

Por todas estas razões e mais algumas, o treinador parece ter a necessidade de treinar habilidades de decisão, de forma a estar preparado para tomar decisões difíceis. A tomada de decisão é decisiva no futebol, pois sendo um desporto dinâmico e imprevisível cada decisão deve ser vista como funcionalmente dependente de outras decisões (Guia & Araújo, 2014). Cada decisão do treinador pode influenciar o treino e o jogo de forma que por vezes nem ele próprio imagina, é por este fator que só uma boa avaliação de todos os indicadores presentes no contexto fará o treinador tomar a melhor decisão.

Podemos dizer que o trabalho do treinador é composto pelas diferentes fases: preparação, observação, avaliação e intervenção. De uma forma mais aprofundada é de responsabilidade do treinador a preparação do processo de treino da equipa para esta competir, a observação das execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa e a avaliação do comportamento dos jogadores individualmente e enquanto equipa. Com base em todas as informações que recolheu nas outras fases o treinador intervém (Sarmiento, et al., 2014). A primeira fase refere-se à implementação de critérios para decidir quais as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino. A segunda, está relacionada com a observação das equipas adversárias e da própria equipa em competição, seguindo critérios definidos anteriormente. Na terceira fase, o treinador analisa e interpreta a informação obtida antes para pôr em prática planos de intervenção que potenciem e maximizem o rendimento da equipa. Finalmente, a intervenção diz respeito à operacionalização, no microciclo de treino, onde o treinador adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

2.3. A Comunicação

A comunicação é um processo que deve ser consequência de uma tomada de decisão. Um processo importantíssimo porque é necessário que a decisão que foi tomada seja eficazmente comunicada à equipa ou ao(s) jogador(es). A transmissão de informação, em situação de jogo, é uma das competências mais importantes, tendo em conta que essa intervenção poderá ser crucial para o desfecho do jogo.

Pode-se definir comunicação como a ação que o treinador utiliza para transmitir um conjunto de conhecimentos ou informações, dar ordens ou indicações, em suma, instruir. É fundamental que o treinador tenha esta capacidade muito bem desenvolvida para que consiga de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa, independentemente do seu estilo de liderança, de forma a conseguir que a equipa alcance a motivação, autoestima e autoconfiança necessárias para atingir os seus objetivos (Santos, 2003).

A comunicação é a forma que o treinador tem de estabelecer contacto com os seus jogadores/equipa e é feita de maneira verbal ou não verbal. O treinador deve seguir um conjunto de indicações, quando comunica com os seus jogadores, de forma a tornar este processo mais eficaz:

- Capacidade de saber ouvir os jogadores – demonstrar interesse pelo o que pensam, ouvir as suas opiniões e pedir esclarecimentos;
- Comunicação não verbal – o treinador através da utilização de determinados gestos, expressões faciais e outras atitudes poderá ser capaz de captar a atenção do atleta mais eficazmente;
- Comunicação verbal – tudo o que o que o treinador comunica aos atletas deve ser previamente preparado para que assim possa ser mais claro, conciso e exato, características que permitem uma melhor comunicação (Mesquita, 1997).

Resumindo, a comunicação é um aspeto preponderante no trabalho do treinador porque é este processo que permite que as ideias e conceções do treinador passem para dentro do campo, seja no treino ou em jogo. É através da comunicação que é possível ao treinador criar uma identidade de equipa, que a equipa jogue e trabalhe à sua imagem e que se apresente em competição demonstrando as suas crenças e ideias. Como tal, acredita-se que a comunicação é um dos fatores preponderantes no sucesso desportivo tanto dos jogadores como do treinador. Desta forma, considera-se muito importante desenvolver mais informação e conhecimento (estudos científicos) relativos à forma de comunicar entre os dois elementos, treinador e atleta (Santos, 2003).

Segundo (Silva, 2016), os treinadores revelam que a confiança e a manutenção de uma comunicação contínua entre o treinador e o atleta são aspetos chave para que uma boa relação seja criada entre ambos. Por este mesmo fator, os treinadores referem que procuravam sempre ter cuidado nas reprimendas que davam aos atletas, demonstrando-se preocupados com eles e com a sua autoestima. Por outro lado, os atletas reportaram maus sentimentos e comportamentos como consequências negativas, após reprimendas dos treinadores, sendo que alguns, após essas reprimendas, se sentiam mais motivados a treinar, mas a outros baixava-lhes a motivação consideravelmente.

2.4. O Modelo de Jogo

O que podemos referir acerca do modelo jogo em termos concretos é que este é como uma representação simbólica de uma entidade ou evento, constituída pelos seus elementos caraterísticos, que facilite ou realce a identificação e reconhecimento do todo ou das partes constituintes e a sua inter-relação (Ramos, 2009).

Modelo de jogo é um complexo de referências coletivas e individuais, referências essas que são princípios de jogo concebidos pelo treinador. Os princípios de jogo são referências de

ação, ou referências comportamentais, que levam a que os jogadores joguem em equipa. São eles que fazem aparecer com regularidade a coordenação coletiva, vulgo entrosamento. São eles que dão organização à equipa, ou seja, a organização da equipa emerge do respeito sistemático por um conjunto de princípios. É esse corpo de significação coletivo que leva os jogadores a pensarem em função da mesma intenção ao mesmo tempo (Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006).

“As partes do todo que é o jogar são os princípios de jogo inventados” (Oliveira et al., 2006), portanto o modelo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2003).

A definição de uma conceção de jogo (modelo de jogo), deve assentar na análise dos modelos de jogo mais representativos de um nível superior de rendimento na modalidade, com o objetivo de quantificar e qualificar a efetividade das ações de jogo do ataque e defesa e caraterizar, em todos os seus domínios, as exigências de esforço colocadas aos jogadores em jogo (Queiroz, 1986).

Segundo (Guia & Araújo, 2014), a modelação tática no futebol apresenta-se, hoje em dia, como um dos fatores que mais parece condicionar a prestação dos jogadores e das equipas. No sentido de edificar uma metodologia de treino eficaz, o treinador procura elaborar e adotar modelos que têm como principal função fornecer representações, através da enfatização de um conjunto de referências fundamentais ao nível da competição e do processo de treino. Apesar de tudo isto, na prática, nem sempre existe uma relação adequada entre o modelo de jogo preconizado e as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem, quer no treino quer na competição, o que provoca um desajustamento indesejável entre o discurso do treinador e o percurso da equipa.

A modelação de jogo permite fazer emergir questões, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios e constatar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência (Castelo, 1996). Desta forma, o treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino correspondentes, tendo nos jogadores a representação das suas ideias, visando potenciar e maximizar as qualidades/capacidades dos mesmos (Garganta, 1997).

A verdade é que no futebol atual, uma das preocupações centrais do treinador passa por desenvolver o processo de treino a partir de planeamentos e de programações fortemente influenciados por modelos: de jogo, de jogador, de treino, de análise e de preparação (Castelo, 1994).

2.5. O Modelo de Treino

Treinar passa por focalizar a vivência consciencializada dos jogadores nos vários extratos de jogo, sem nunca deixar de realizar a articulação de sentido com o todo (o jogo). Durante o treino, os jogadores deverão ser levados a entender melhor o jogo e o jogar que se pretende (Oliveira et al., 2006). Parece-me, portanto, indispensável que um determinado Modelo de Jogo leve a um determinado Modelo de Treino que seja propício à transmissão da mensagem do jogar da equipa descrito no Modelo de Jogo.

O treino é o caminho mais apropriado para melhorar a capacidade máxima total. Só assim é possível habituar o organismo a suportar as exigências superiores da competição. A preparação de uma equipa para a competição pretende conseguir que todos os jogadores sejam capazes, individual e coletivamente, de resolver as situações de jogo que enfrentam durante a competição com outras equipas, procurando obter a vitória (Lima, Barreto, Coelho & Curado, 1977).

“Treino para mim só é bom quando se consegue operacionalizar o que é uma ideia-chave, isto é, o treinador tem de encontrar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que faz no jogo” no fundo saber treinar é conseguir operacionalizar a sua ideia de jogo (Oliveira et al., 2006). Consequentemente, o exercício deve adquirir uma configuração específica representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que se pretendem estimular e/ou consolidar, que conduzam os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho (Oliveira, 2004). O Futebol é um jogo que deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O exercício de treino é o elemento central, isto é, a estrutura base do processo de treino, sendo concebida e aplicada para elevar o rendimento, como meio de realização de tarefas e para aprender, aperfeiçoar ou desenvolver a direção dos praticantes para o objetivo válido (Ramos, 2003).

Os exercícios são responsáveis pela elevação, manutenção e redução do rendimento dos jogadores e das equipas (Castelo, 1996). São uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, que se liga, indispensavelmente, ao fenómeno da prestação máxima desportiva. A construção dos mesmos deve ser suportada a partir da análise de situações reais de jogo, reproduzindo-as de forma mais ou menos idêntica a essa realidade, procurando não desvirtuar a sua natureza fundamental (Castelo, 2009).

Os exercícios devem ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, uma vez que a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino, devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo e a especificidade, porque os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que no treino é constituído pelo exercício (Queiroz, 1986).

Existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004). Fundamentalmente emergem duas tendências opostas ao nível do planeamento do treino em Futebol: uma que coloca em primeiro lugar os aspetos da “carga”, o planeamento da componente do físico e outra, em linha oposta, que coloca em primeira instância o planeamento dos aspetos “táticos”, centrando-se estes numa determinada forma de jogar (Santos, Castelo & Silva, 2011).

2.6. O Modelo de Análise

A análise de jogo é um importante meio para ter acesso ao conhecimento do jogo quer no que diz respeito às exigências físicas, quer no que diz respeito à expressão tática e técnica dos comportamentos (Garganta, 2000).

O principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação detalhada e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. É visto como um processo muito importante, uma vez que o ensino ou treino está intimamente dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva, para induzir mudanças comportamentais nos atletas (Ventura, 2013).

Há cada vez menos tempo para treinar, devido à densidade e extensão das competições, portanto é essencial saber o que treinar, como treinar, onde e quando treinar, para que o treino seja realmente de qualidade (Garganta, 2000). Devido a este fator, uma equipa profissional de futebol deve conhecer a forma de jogar da equipa adversária para ter informação sobre as qualidades do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico (Castelo, 2000), de forma a conseguir preparar melhor o momento competitivo que se segue.

Sendo que, como referi anteriormente, o trabalho do treinador pode-se dividir em 4 fases, pode-se dizer que o processo de análise é correspondente ao processo de treino. Portanto, a observação e análise de um jogo pode ser estruturada em 3 momentos, a preparação, a observação e a avaliação/diagnóstico que pressupõem um momento posterior, a intervenção.

A observação e análise em relação à própria equipa é uma ferramenta essencial e tem a sua maior função na deteção e correção de erros quer na equipa, quer no jogador, com o objetivo de otimizar o jogar da equipa, efetuando correções oportunas e eficazes.

Por outro lado, a observação e análise das equipas adversárias é fundamental, visto que permite analisar as forças e as fraquezas do adversário e cruzar essas características comportamentais com o modelo de jogo e jogadores da equipa. Esta interpretação corresponde a uma etapa fundamental em que se deve incorporar as conclusões do processo de observação e análise do adversário, na planificação estratégico-tática e na programação do treino, transmitindo deste modo as informações mais relevantes aos jogadores (Sarmiento et al., 2014).

Durante a observação, o elemento responsável deve colocar-se num lugar elevado em relação ao relvado, com alguma distância dos adeptos para evitar distrações. Deve ter uma

máquina, bloco de notas ou câmara de filmar e consultar o programa de jogo caso seja possível. Para a recolha de informação deve-se ter em conta as seguintes categorias de observação: os 4 momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva), com descrição das dinâmicas globais e dos padrões comportamentais coletivos, sectoriais, intersectoriais e individuais; os esquemas táticos (bolas paradas); e as características individuais dos jogadores. Sendo a observação e análise referente à própria equipa, a equipa técnica deve ter um sistema de observação criado onde são descritos e identificados os comportamentos correspondentes à equipa nos diferentes momentos do jogo.

Tal como referi anteriormente, o jogo de futebol apresenta uma complexidade e uma aleatoriedade enorme. É por este mesmo motivo que a observação e análise é uma área que tem evoluído constantemente e tem contribuído para evolução do jogo, tentando objetivar e identificar informações a maioria das vezes subjetivas. A análise qualitativa tem como objetivo entender aspetos aparentemente não mensuráveis, através de procedimentos quantitativos (Sarmiento et al., 2013).

A análise quantitativa procura prever futuras performances, tendo por base a ideia de que eventos que tenham ocorrido irão realizar-se novamente de uma forma previsível e observada anteriormente (Sarmiento et al., 2014).

A tendência atual tem caminhado para aceitar a ideia que nenhuma das duas análises, quantitativa e qualitativa, é melhor do que a outra, considerando que cada uma oferece uma forma de entender e abordar o estudo da atividade física e do desporto e, portanto, pode dizer-se que se complementam (Sarmiento et al., 2014).

A aplicação de novas tecnologias, no processo da análise e observação das competições no futebol, tem aumentado as possibilidades de um registo mais objetivo dos eventos que acontecem no jogo, convertendo-os em indicadores que permitem avaliar pontos fortes e fragilidades das equipas que competem. Ainda que os indicadores de resultado e rendimento permitam medir o comportamento dos jogadores e das equipas em competição, habitualmente este tipo de indicadores incidem sobre os aspetos do jogo, evidenciando uma perspetiva parcelada dos comportamentos em competição (Barreira, Garganta, Castellano, Prudente & Anguera, 2014).

As novas tecnologias como a radiofrequência, o *videotracking* e os dispositivos de GPS, que permitem uma recolha de dados mais precisa, objetiva e fiável da localização dos jogadores e, conseqüentemente, das equipas, abrem novas perspetivas para investigar em torno das perturbações que antecedem as situações críticas de golo e podem ajudar a desvendar aspetos reveladores do sucesso ou insucesso dos processos táticos das equipas (Castellano & Álvarez, 2012).

3.A Modelação Sistémica da tríade Jogo-Treino-Análise

3.1.O Modelo de Jogo

3.1.1. Caracterização Geral

A descrição do modelo de jogo que se segue, é resultante não só das experiências vivenciadas ao longo do processo de jogo e de treino, mas também de várias conversas realizadas com os treinadores pertencentes à equipa técnica. De forma mais concreta, com o Treinador Principal, Pedro Silva, o responsável por todo processo. Também com os Treinadores Adjuntos, Pedro Figueiredo, que direcionava o seu foco para os processos de organização ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos ofensivos, e Néelson Azevedo, que tinha mais responsabilidades sobre os processos de organização defensiva e transição ofensiva. Assim como, com o Treinador de Guarda-Redes, Filipe Peralta, encarregue pelos esquemas táticos defensivos.

De acordo com o contexto do Clube Desportivo de Mafra, candidato à subida para LEDman Liga Pro, uma das ideias claramente marcadas é que a equipa deve assumir o jogo, controlando todos os momentos do jogo, mas tendo mais posse da bola que os adversários, jogando sobretudo no seu meio-campo ofensivo.

Uma das principais ideias da equipa é que todos os jogadores devem jogar juntos, juntos a atacar e juntos a defender. Ofensivamente o objetivo é ter sempre superioridade na zona da bola, garantir várias e diferentes soluções de passe ao portador e estar sempre melhor preparados para o momento da perda de bola. Defensivamente o objetivo é idêntico, mas por razões distintas, uma vez que queremos ter sempre superioridade na zona da bola para bloquear todas as soluções ao adversário, defender bem a largura, o espaço interior e a profundidade, portanto, estar juntos para poder recuperar mais facilmente a posse da bola e ou ter a possibilidade de explorar rapidamente os desequilíbrios da estrutura adversária ou conseguir guardar a bola para nós.

No momento ofensivo do jogo o sistema utilizado é o 1-4-4-2, onde os centrais e médios-centro podem caracterizar-se como jogadores mais posicionais, e os laterais, médios-ala e avançados como jogadores de desequilíbrio que procuram desenvolver as nossas dinâmicas ofensivas. Temos a ideia clara de que a equipa deve saber atacar diferentes estruturas, assim como diferentes posicionamentos do bloco adversário e por isso mesmo, semanalmente, dependendo do adversário são sempre realizados alguns ajustes dentro da nossa forma de pensar o jogo. No fundo existem três formas de criar perigo nas estruturas adversárias, três espaços a procurar: exterior, interior e profundidade. A equipa deve saber o que o jogo está a pedir de forma a saber explorar o espaço que o adversário nos está a dar para atacar. Consequentemente, deve saber utilizar o jogo posicional para garantir todas estas soluções a quem está a construir. Na nossa forma de jogar é

necessário que os jogadores estejam constantemente ligados ao jogo para que todos os posicionamentos sejam garantidos. Resumindo, não existem posições de descanso.

O sistema alternativo que utilizamos ofensivamente é o 1-3-4-3, que procuramos utilizar maioritariamente em situações de desvantagem ou quando queremos garantir maior posse de bola no meio-campo adversário. A visão não parte da ideia simples de apenas meter mais um jogador na linha avançada, mas parte da ideia de obrigar o adversário a defender uma estrutura diferente, confundindo-o na sua organização defensiva logo a partir da nossa construção. Sendo assim, o nosso objetivo é ganhar mais uma linha de passe à frente da linha da bola, garantindo sempre largura, de forma a utilizar o jogo exterior para procurar que aconteçam mais situações de cruzamento e/ou finalização.

Defensivamente utilizamos o mesmo sistema que no momento ofensivo 1-4-4-2, onde apresentamos 3 linhas, duas de 4 e uma de 2. A visão é a oposta à ofensiva, ou seja, saber controlar/defender o espaço exterior, o espaço interior e o espaço em profundidade. O posicionamento do bloco depende da estratégia utilizada para o jogo e das características do adversário, porém é fundamental que os jogadores defendam juntos num bloco compacto e que consigam visualizar os mesmos estímulos do jogo para demonstrarem coordenação setorial e intersetorial, no fundo coordenação coletiva a reagir aos diferentes estímulos defensivos.

3.1.2. Organização Defensiva

Como referido anteriormente, utilizamos o sistema 1-4-4-2, neste momento do jogo, que se desdobra no sistema de 1-4-3-1-2 no sub-momento de pressão adversária em primeira linha.

Princípio Geral

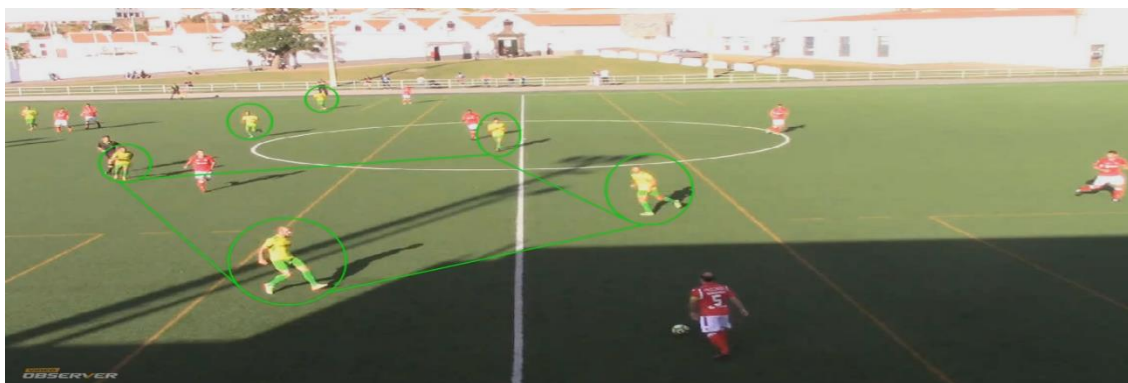
Defender juntos, bloco compacto, defender e controlar os espaços interior, exterior e profundidade retirando todas as soluções ao adversário.

Princípios Coletivos

Pensamos este momento do jogo dividindo em 2 sub-momentos:

- momento de organização;
- momento de pressão.

Figura 1 - Exemplo de Organização Defensiva – Princípio Coletivo – Momento de Organização



Organização: podemos definir o momento de organização como o momento em que a prioridade é estar juntos, organizados sobre a nossa estrutura, fechar espaços e linhas de passe, não pressionar o portador da bola (fazendo na mesma contenção para que a bola não esteja descoberta), mas anular as linhas de passe ao mesmo de forma a retirar-lhe soluções. Evitar faltas e evitar ir à queima. Este momento acontece quando o adversário consegue estar com bola no nosso meio-campo defensivo ou perto deste.

Figura 2 - Exemplo de Organização Defensiva – Princípio Coletivo – Momento de Pressão



Pressão: momento que acontece no nosso meio-campo ofensivo e em que procuramos pressionar o adversário para recuperar a posse de bola. É um momento de risco em que só existem 2 opções, ganhar a bola ou fazer falta.

Princípios Setoriais

1) Em Organização:

I. Setor Defensivo:

- Passe Horizontal – realizar basculação;
- Passe para a frente para jogador de costas – dar passo à frente para reduzir o espaço;
- Bola controlada para a frente e enquadrada com a nossa baliza com possibilidade de fazer passe longo - manter a linha, com apoios ativos e antecipar redução de profundidade;
- Passe ao Avançado – realizar pressão do central e formação de 2ª linha;
- Passe para trás – dar passos para a frente fechando espaços à frente e os passos para trás quando a bola chega ao adversário;

II. Setor Médio:

- Fechar espaço interior – impedir que o adversário jogue dentro da nossa estrutura;
- Contenção na bola, linhas de passe ao portador fechadas;
- Garantir superioridade do lado da bola, obrigar a jogar para e por trás;

III. Setor Avançado:

- À frente da linha da bola – pressionar o portador nas costas;
- Atrás de linha da bola – Contenção na bola e fechar linha de passe interior em cobertura.

2) Em Pressão:

I. Setor Defensivo:

- Passe Horizontal – realizar basculação;
- Passe para a frente para jogador de costas – dar passo à frente para reduzir o espaço;
- Bola controlada para a frente e enquadrada com a nossa baliza com possibilidade de fazer passe longo - manter a linha, com apoios ativos e antecipar redução de profundidade;
- Passe ao Avançado – realizar pressão do central e formação de 2ª linha;
- Passe para trás – dar passos para a frente fechando espaços à frente e os passos para quando a bola chega ao adversário;
- Responsabilidade por impedir receções de passes longos/aéreos;

II. Setor Médio:

- Convidar o adversário a jogar para o interior;
- Procurar ganhar a bola em pressão, anulando as linhas de passe interiores em apoio e entrelinhas;
- Responsabilidade por impedir receções de passes rasteiros;
- Um dos médios fecha linha de passe interior mais a frente, desdobrando a linha de 4 em linha de 3+1;

III. Setor Avançado:

- Trancar o campo ao adversário, impedindo-o de variar o centro do jogo;
- Impedir muito tempo com bola descoberta;
- Atitude agressiva na pressão, mudança de velocidade, recorrer à falta se ultrapassados.

3.1.3. Transição Ofensiva

Princípio Geral

Aproveitar este momento para criar oportunidades de golo tirando partido dos desequilíbrios do adversário, assegurando sempre o equilíbrio da equipa.

Princípios Coletivos

Este momento é pensado pela equipa técnica de uma forma muito simples, que admite duas possibilidades:

- Aproveitar o espaço;
- Guardar a bola.

Aproveitar o espaço: garantir imediatamente a ocupação dos 3 corredores, dando primeiro largura e depois procurando a profundidade. Definir o passe rapidamente sem a linha defensiva e os 2 médios abrirem o campo, ou seja, ainda posicionados defensivamente sem expor a equipa. Procurar a profundidade ou o espaço interior do lado contrário.

Guardar a bola: retirar a bola da pressão, definir o passe em largura, linhas de passe de apoio perto da bola para garantir a posse da mesma, diminuir ritmo de jogo deixando a equipa posicionar-se para passar para o momento de organização ofensiva.

Princípios Setoriais

1) Aproveitar o espaço:

I. Setor Defensivo:

- Retirar a bola da zona de pressão;
- Manter a equipa fechada;
- Definir passe na profundidade;

II. Setor Médio:

Médios-Centro:

- Retirar a bola da zona de pressão;
- Definir passe na profundidade;
- Ser linha de passe de apoio/cobertura para a equipa;

Médios-Ala:

- Procurar dar solução interior;
- Procurar ocupar o corredor do lado contrário da bola;

III. Setor Avançado:

- Garantir imediatamente largura à equipa;
- Procurar explorar a profundidade;

2) Guardar a bola:

I. Setor Defensivo:

- Retirar a bola da zona de pressão;
- Abrir o campo em largura;
- Definir passe em largura;

II. Setor Médio:

- Retirar a bola da zona de pressão;

- Definir passe em largura;
- Ser linha de passe de apoio/cobertura para a equipa;
- Procurar posicionamento ofensivo em organização;
- Acalmar ritmo de jogo;

III. Setor Avançado:

- Procurar posicionamento ofensivo em organização;
- Baixar para ser uma linha de passe mais próxima;
- Garantir superioridade na zona da bola.

3.1.4. Organização Ofensiva

Neste momento utilizamos 2 sistemas de jogo, como sistema principal utilizamos o 1-4-4-2 e como sistema alternativo utilizamos o 1-3-4-3. Em ambos os sistemas os princípios aplicados são idênticos, passando a ideia por ganhar mais uma linha de passe à frente da linha da bola e obrigar o adversário a defender uma estrutura diferente.

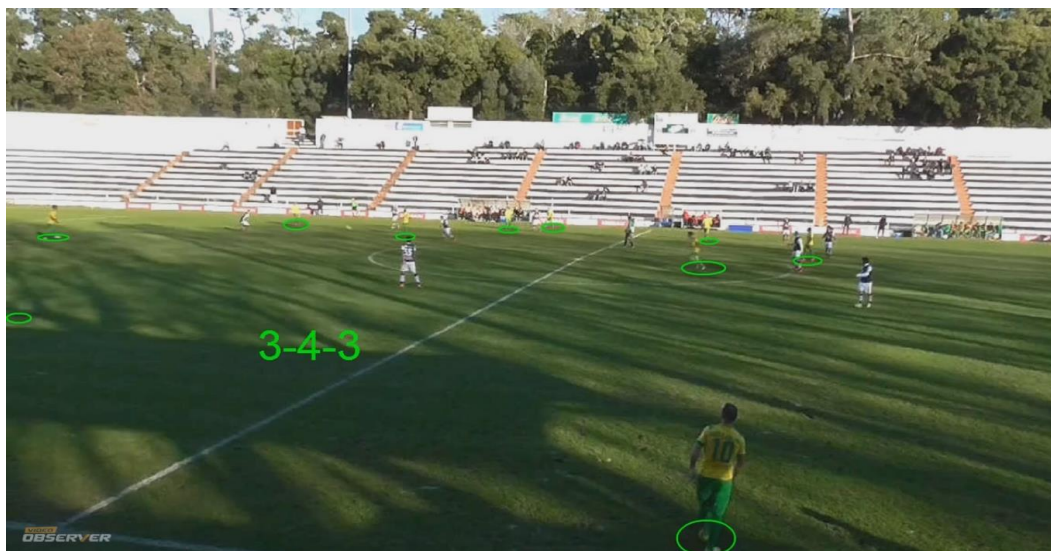
Princípio Geral

Controlar o jogo com a bola, saber os espaços que o adversário nos está a dar para atacar e garantir soluções posicionais para explorar qualquer um dos espaços. Conseguir alternar um jogo mais apoiado e de combinações com um jogo mais direto e de procura da profundidade, sempre de acordo com o posicionamento do bloco adversário. O adversário é que nos diz por onde e como chegamos ao momento da finalização.

Figura 3 - Sistema 4-4-2



Figura 4 - Sistema 3-4-3



Princípios Coletivos

Este momento é pensado em 3 fases muito usuais:

- Construção;
- Criação;
- Finalização.

Nestas 3 fases procuramos que todos os jogadores entendam e procurem as mesmas coisas dentro do campo, com pequenas regras de ação de forma a todos “falarem a mesma língua”.

Construção: nesta fase procuramos ligar o jogo mais à frente, quebrando linhas adversárias, desbloqueando estruturas adversárias com ligações interiores, exteriores ou na profundidade. Procuramos explorar o espaço que o adversário nos dá com ligações preparadas para explorar um dos 3 espaços referidos anteriormente. Para isso são fundamentais alguns princípios coletivos como:

- Velocidade na circulação da bola;
- Provocar a pressão adversária ou esperar pela mesma;
- Passar e aproximar do portador;
- Atrair adversários para um corredor;
- Variar o centro do jogo após atrairmos o adversário para um corredor;
- Acelerar para aproveitar o espaço e a superioridade numérica;
- Garantir linha de passe em largura, linhas de passe interiores e linha de passe em profundidade.

Criação: esta é a fase em que procuramos desequilibrar a estrutura adversária de forma a chegar a situação de finalização. Podemos fazê-lo através de combinações interiores ou exteriores ou através de rupturas em profundidade. É a partir da ligação com os laterais, médios-ala e avançados

que começa esta fase, estes são os jogadores de desequilíbrio. Como tal, nesta fase também é fundamental que os jogadores respeitem determinados princípios coletivos como:

- Jogar sempre para quem está de frente para a baliza adversária;
- Portador da bola tem pressão? Tem de existir linha de passe nas costas dessa pressão;
- Com espaço o primeiro toque deve ser sempre orientado para a baliza adversária;
- Procurar o terceiro homem, o jogador da superioridade;
- Com bola fixar defesa ou espaço entre defesas;
- Procurar os médios-centro para variar o centro do jogo;
- Garantir linha de passe em largura, linhas de passe em cobertura e linha de passe em profundidade.

Finalização: A ideia nesta fase é apenas uma - a procura da baliza adversária seja através de remate seja através de cruzamento. O que a equipa deve procurar é ser o mais objetiva e vertical possível. A este facto estão associados o preenchimento da zona de finalização e os movimentos de ataque à baliza. Nesta fase os princípios coletivos são:

- Procurar remate ou cruzamento;
- Ter 3 ou mais jogadores em zona de finalização;
- Aproximar da zona da bola após cruzamento ou remate para ganhar 2^{as} bolas;

Princípios Setoriais

1) Construção:

I. Setor Defensivo e Médios-Centro (Construtores):

- Procurar ligar o jogo com os médios-ala e os avançados;
- Médio-Centro do lado da bola trocar com o Lateral procurando este último garantir a largura;
- Garantir apoios próximos tanto à frente da linha da bola como em cobertura;
- Sem espaço executar a 1 toque – Passar e aproximar;
- Com espaço esperar pela pressão;

II. Setor Avançado e Médios-Ala (Desequilibradores):

- Garantir superioridade na zona da bola;
- Procurar o espaço entre linhas para receber;
- Constante mobilidade e trocas posicionais;
- Garantir solução em largura, em profundidade, interior do lado da bola e interior do lado contrário;

- Quando lateral é construtor – Médio Ala do lado da bola garante a largura, Avançado do lado da bola garante apoio interior ou profundidade, Médio Ala do lado contrário garante apoio interior no corredor contrário, Avançado do lado contrário procura posicionar-se entre central e lateral adversários do lado contrário da bola;
- Quando Médio Centro é construtor - Lateral do lado da bola garante a largura, Médio Ala do lado da bola garante apoio interior ou profundidade, Avançado do lado da bola garante apoio interior ou profundidade, Médio Ala do lado contrário garante apoio interior no corredor contrário, Avançado do lado contrário procura posicionar-se entre central e lateral adversários do lado contrário da bola.

2) Criação:

I. Setor Defensivo e Médios-Centro (Construtores):

- Subir no terreno, manter a equipa junta perto da zona da bola;
- Procurar garantir linhas de passe de segurança em cobertura;
- Perto dos jogadores adversários mais avançados (pensar no momento da perda da bola);

II. Setor Avançado e Médios-Ala (Desequilibradores):

- Garantir solução em largura, em profundidade, interior do lado da bola e interior do lado contrário;
- Procurar o espaço entre linhas ou o espaço nas costas da defesa adversária para receber;
- Acelerar ritmo de jogo, procurando enfrentar a linha defensiva adversária para criar oportunidade de golo;
- De frente para a baliza – passar e ir ao encontro da bola;
- De costas para a baliza – passar e sair abrindo o campo;
- Constante mobilidade e trocas posicionais.

3) Finalização:

I. Setor Defensivo e Médios-Centro (Construtores):

- Subir no terreno, manter a equipa junta perto da zona da bola;
- Procurar garantir linhas de passe de segurança em cobertura;
- Perto dos jogadores adversários mais avançados (pensar no momento da perda da bola);
- Próximos da zona da bola para ganhar 1^{as} e 2^{as} bolas após cruzamentos e/ou remates;

II. Setor Avançado e Médios-Ala (Desequilibradores):

- Com espaço rematar à baliza;
- Procurar realizar último passe a isolar colega consoante o buraco que a defesa contrária abrir;
- Situação de cruzamento: movimento de ataque ao primeiro poste por parte de 1 dos Avançados, movimento de ataque ao centro da baliza/área por parte do outro avançado, movimento de ataque ao 2º poste por parte do Médio Ala do lado contrário;

3.1.5. Transição Defensiva

Princípio Geral

Este momento é pensado muito antes do momento da perda da bola, pensamo-lo ainda quando temos a bola, mantendo o equilíbrio e a superioridade posicional de forma a recuperá-la rapidamente. A ideia neste momento é simples, é a de reagir, reposicionar, reorganizar e, sobretudo, evitar ao máximo que o adversário aproveite o momento da nossa perda de bola.

Princípios Coletivos

É fundamental neste momento termos a equipa junta de forma a mais facilmente reagirmos à perda da bola e bloquearmos a saída do adversário para o ataque. Este momento do jogo é pensado dividindo-o em 2 sub-momentos:

- Em meio-campo ofensivo: Reação;
- Em meio-campo defensivo: Reorganização.

Meio-campo ofensivo: queremos a equipa junta a atacar para garantirmos uma reação à perda de bola mais rápida, para que a equipa adversária não consiga sair em transição ofensiva e para voltarmos a recuperar a bola o mais perto possível da baliza adversária. Para isto é necessário que a equipa cumpra com determinados princípios como:

- Velocidade e agressividade na reação à perda sobre a bola;
- Anular linhas de passe em apoio por onde o adversário possa sair da pressão
- Realizar falta caso necessário;
- Velocidade no reposicionamento atrás da linha da bola.

Meio-campo defensivo: com bola em construção evitamos o risco e procuramos ter sempre superioridade na zona da bola de forma a ser mais rápido o reposicionamento quando a perdemos. A ideia passa claramente por reorganizar a equipa rapidamente, evitar que o adversário progrida no terreno, obrigar a jogar para trás para voltarmos à nossa estrutura de organização defensiva. Portanto, é necessário que a equipa cumpra com determinados princípios como:

- Velocidade no reposicionamento atrás da linha da bola;
- Evitar falta ao máximo, só utilizar em casos de muita inferioridade;
- Evitar que o adversário tenha bola descoberta;

- Não pressionar, fechar espaços, obrigar a jogar para trás;

Princípios Setoriais

1) Em meio-campo ofensivo:

I. Setor Defensivo e Médios-Centro:

- Procurar manter a equipa junta ainda quando estamos a atacar;
- Anular as linhas de passe adversárias em profundidade, impedindo que o adversário saia da pressão;
- Reduzir a profundidade defensiva em caso de bola descoberta;

II. Setor Avançado e Médios-Ala (Desequilibradores):

- Pressão rápida e agressiva sobre o portador da bola;
- Anular linhas de passe perto da bola;
- Reposicionar rapidamente atrás da linha da bola;
- Realizar falta se necessário.

2) Em meio-campo defensivo:

I. Setor Defensivo e Médios-Centro (Construtores):

- Ainda com bola, evitar passes horizontais e conduções interiores em inferioridade;
- Contenção à frente da bola a atrasar desenvolvimento do ataque adversário;
- Reorganização rápida na estrutura de organização defensiva;

II. Setor Avançado e Médios-Ala (Desequilibradores):

- Reposicionar rapidamente atrás da linha da bola;
- Evitar que o adversário tenha a bola descoberta, contenção à frente da bola;
- Fechar o espaço interior, obrigar a jogar por fora ou para trás.

3.1.6. Esquemas Táticos

Consideramos os momentos dos esquemas táticos, quer defensivos quer ofensivos, de fundamental importância para a nossa forma de jogar, no entanto estes visam questões estratégicas que são alteradas de jogo para jogo. Desta forma este momento é preparado em função da observação e análise do adversário e alterado todos os jogos, se for necessário. Portanto, apresentarei aqui apenas algumas ideias base, quer sobre os esquemas táticos defensivos quer sobre os esquemas táticos ofensivos.

Esquemas Táticos Ofensivos

A ideia é aproveitar este momento para criar oportunidade de golo, procurando desbloquear a organização adversária. Não apresentamos qualquer tipo de organização base, contudo é importante que tenhamos determinadas soluções preparadas, seja nos cantos seja nos livres, sempre em função daquilo que irá fazer o adversário, tais como:

- Solução para a zona onde a organização adversária se revela mais frágil;
- Solução para bola ao 1º Poste;
- Solução para bola ao 2º Poste;
- Solução para curto;
- Solução para atrasado.

Esquemas Táticos Defensivos

Neste momento queremos ao máximo evitar que o adversário nos crie oportunidade de golo e aproveitá-lo também para sair para transição ofensiva. Apresentamos também algumas soluções, tanto para os livres como para os cantos, tais como:

- Ter uma estrutura que proteja o GR nas zonas mais prováveis de cruzamento adversário;
- Ter uma solução preparada para se o adversário realizar curto;
- Se necessário, marcar individualmente jogadores adversários mais perigosos.

3.2. O Modelo de Treino

3.2.1. Caracterização Geral

O jogo é consequência daquilo que realizamos no treino, assim um melhor treino leva-nos para um melhor jogo. Esta é a forma como a equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra encara o processo de treino. Temos a noção clara que as ideias e comportamentos executados em treino serão os que vão ser levados para jogo e levarão a equipa a apresentar uma identidade. Não descuramos nenhuma área do processo de treino e, por isso, todos os fatores que possam influenciar o rendimento dos jogadores devem ser bem trabalhados.

Apesar de colocarmos particular importância no fator físico do jogo, na forma física dos jogadores, no aumento e manutenção das capacidades condicionais dos atletas, também damos ênfase ao aperfeiçoamento das suas capacidades técnicas. Importa aqui demonstrar como é realizada a passagem dos comportamentos aos jogadores, que se querem ver no jogo, uma vez que esse aspeto tático é considerado fundamental para o rendimento da equipa. É importante que os jogadores realizem em jogo os comportamentos que são pedidos em treino e que são apresentados nas análises dos jogos. Saberem-nos e executarem-nos, já que entendem que tais comportamentos os aproximarão de um maior rendimento.

Por tudo isto e também pelo facto de o aspeto tático ser o que mais relaciona o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise, focar-nos-emos na apresentação deste aspeto para que se consiga perceber como funciona esta relação.

Antes de mais é importante salientar como a equipa técnica pensa o processo de treino e de que forma se procura que ocorra uma melhor transmissão da informação para os jogadores acerca dos comportamentos. Assim, posso que referir que se procura preferencialmente que o processo de treino se desenvolva numa lógica Analítico – Jogo – Analítico – Jogo, isto quer dizer que o treino ocorre numa lógica progressiva, de situações mais simples para mais complexas, de situações com menor número de jogadores e sem oposição para situações com maior número de jogadores e com oposição, de situações isoladas para situações de jogo reduzido, condicionado ou livre.

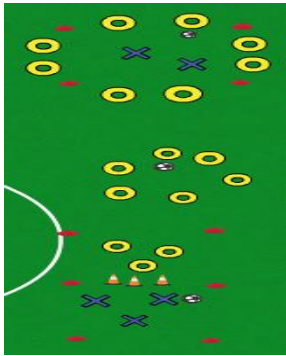

A perspetiva analítica do treino defende que separemos os fatores para que consigamos maximizar o seu rendimento. Sendo o todo representado como a soma de todas as partes, por outro lado a perspetiva integrada defende a integração dos fatores para estabelecer relação com a lógica da atividade, sendo o todo mais que a soma das partes. Assim para se trabalhar dentro de uma perspetiva analítica deve isolar-se apenas um fator de rendimento, seja a técnica, a tática, o físico ou o mental, de forma a aperfeiçoá-lo. Para se trabalhar dentro de uma perspetiva integrada deve procurar-se aperfeiçoar todos os fatores de rendimento em simultâneo. Desta forma, quando referimos que a lógica de planeamento de treino da equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra se desenvolve preferencialmente segundo o padrão Analítico – Jogo – Analítico – Jogo não quer dizer que as partes de analítico, que o treino tem, isole apenas um fator de rendimento, já que procuramos que isso não aconteça, ou seja, posso dizer que a perspetiva de treino é muito mais de acordo com a perspetiva integrada. Por exemplo, mesmo em exercícios em que o nosso foco principal é o desenvolvimento técnico, esse aperfeiçoamento é realizado, fornecendo informações aos jogadores acerca de comportamentos táticos que queremos que eles executem no jogo, sejam comportamentos individuais, grupais ou coletivos. É sempre preponderante que os jogadores entendam a razão de estarem a executar daquela maneira - o porquê antes do como.

De seguida iremos apresentar e explicar 2 microciclos de trabalho no período pré-competitivo, de forma a demonstrar que tipos de exercício foram utilizados para promover a assimilação dos comportamentos mais importantes do modelo de jogo; e 2 microciclos de trabalho no período competitivo, para dar a conhecer como se procedeu à manutenção e à melhoria desses mesmos comportamentos ao longo da época.

3.2.2. Período Pré-Competitivo

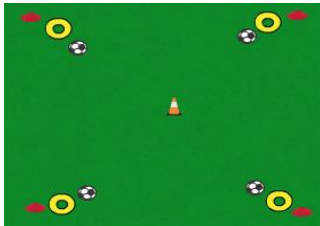
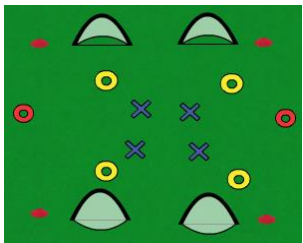
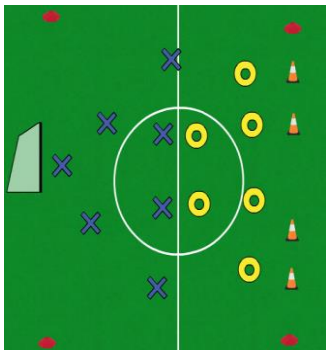
O período pré-competitivo é sinónimo de maiores cargas físicas, procura-se maximizar esse fator de rendimento, fazendo evoluir as capacidades condicionais. Torna-se importante preparar o jogador do ponto de vista físico para competir, pois este veio de uma longa paragem de competição. No entanto, é importante, a par disto, conseguir transmitir as ideias presentes no modelo de jogo definido. Levar os jogadores a assimilarem os comportamentos mais importantes do nosso jogo. Revela-se fundamental, então, a construção de uma identidade de equipa que é baseada nos princípios inerentes ao modelo de jogo.

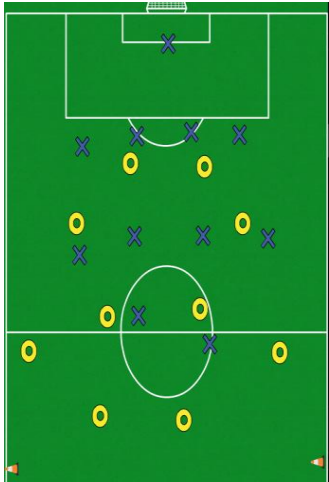
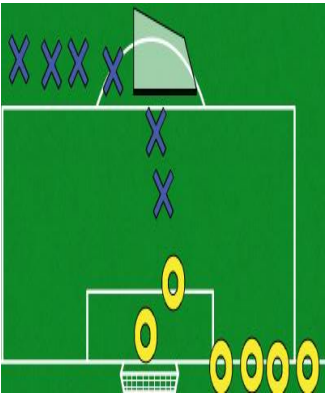
Tabela 1 - Microciclos 2 e 3

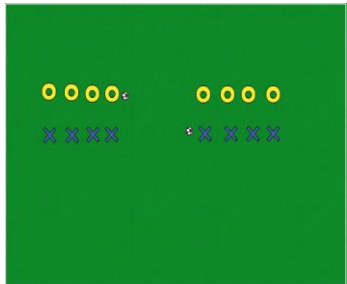

Treino Segunda-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		8x2 / 3x3 / 6x0	Estações de técnica – Meinho de 8x2, Futvolei de 3x3 e Jogo dos números em que não se pode deixar cair a bola no chão e sempre que passo a bola ao colega tenho que dizer o número de toques que este irá dar.	Coordenação Motora Complexa; Controlo da bola
Inicial			Coordenação motora nas escadas	Coordenação Motora Simples

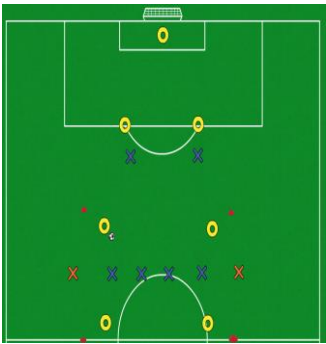
Fundamenta 1		4x0	Situação analítica onde a linha defensiva posicionada (dois centrais e dois laterais) e procuram reagir aos estímulos do treinador. O treinador vai realizando diferentes tipos de estímulos aos quais os jogadores têm que responder com determinados comportamentos e posicionamentos explicados pelo treinador antes de o exercício começar.	OD – Princípios Setoriais Setor Defensivo
Fundamenta 1		8x2+GR	Situação onde jogam 2 Avançados, 2 Médios Ala, 2 Médios-Centro e os 2 Laterais contra os 2 Centrais em que os atacantes têm como objetivo fazer golo após realizar determinadas combinações táticas entre si e as defesas têm como objetivo apenas defender a baliza.	OO – Finalização – Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundamenta 1		11x8	Jogo de 11x8, em que a equipa que ataca fá-lo com um jogador a mais do que o jogo permite (11) e tem como objetivo fazer golo na baliza contra uma equipa de 8 jogadores que trabalham o processo defensivo na estrutura da equipa no jogo e têm como objetivo alcançar a linha de meio campo com a bola controlada.	OD – Princípios Coletivos, Momento de Organização vs Momento de Pressão
Final			Alongamentos	




Treino Segunda-Feira Tarde				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		8x2+GR	Situação onde jogam 2 Avançados, 2 Médios Ala, 2 Médios-Centro e os 2 Laterais contra os 2 Centrais em que os atacantes tem como objetivo fazer golo após realizar determinadas combinações táticas entre si e o defesas têm como objetivo apenas defender a baliza.	OO – Finalização – Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundamenta 1		GR+10x10	Jogo formal em que uma equipa procura fazer golo numa baliza com GR e a outra procura alcançar a profundidade de uma linha com bola controlada. A equipa a defender a baliza trabalha em OD e a equipa a atacar a baliza trabalha em OO	OD – Princípios Coletivos / OO - Princípios Coletivos
Final			Alongamentos	

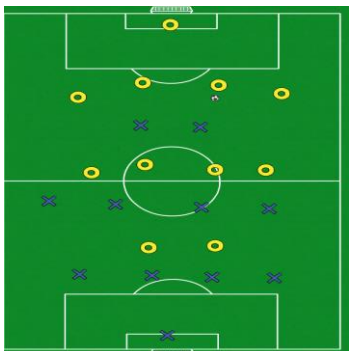
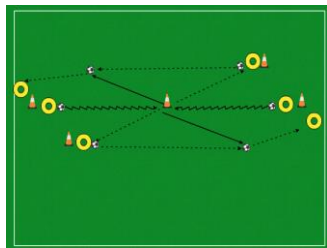
Treino Terça-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		4x0	Trabalho técnico de condução e passe. Inicialmente os 4 jogadores realizam condução até ao cone central e voltam. Após isso realizam receção e passe, entre eles em rotação. De seguida introduzem-se as combinações direta e indireta	Técnica de condução, passe e receção;
Inicial		JK+4x4+JK	Situação de 4 contra 4 mais 2 jokers com 4 balizas, em que o objetivo da equipa com bola é realizar posse e a equipa a defender tem de recuperar e marcar golo numa das 4 balizas. Por tempo muda a equipa que esta a defender.	TD - Princípios Coletivos
Fundamenta 1		GR+6x6	Uma equipa com GR, 2 Centrais, 2 Laterais e 2 Médios-Centro ataca contra uma estrutura de 2 Avançados, 2 Médios-Ala e 2 Médios Centro. O objetivo da equipa que inicia com bola é fazer golo em 2 mini-balizas. A equipa a defender sempre que recupera a bola deve fazer golo na baliza com GR.	OD – Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado

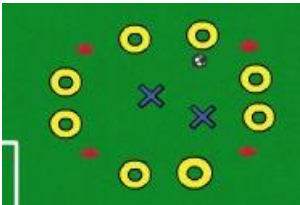
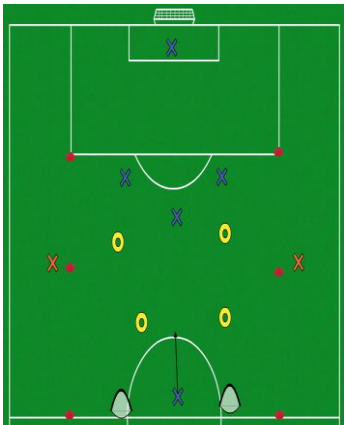
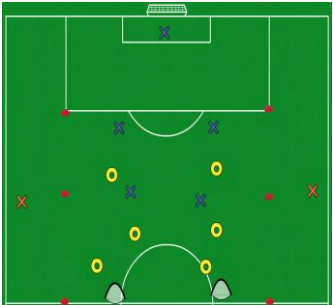
Fundamenta 1		GR+10x10	Jogo formal em que uma equipa procura fazer golo numa baliza com GR e a outra procura alcançar a profundidade de uma linha com bola controlada. A equipa a defender a baliza trabalha em OD e a equipa a atacar a baliza trabalha em OO	OD – Princípios Coletivos / OO - Princípios Coletivos
Fundamenta 1		GR+(1x1/2x2/3x3/4x4/5x5)+ GR	Jogo reduzido entre 2 equipas que têm 5 jogadores, que começa numa situação de 1x1, e que após um determinado tempo entra um jogador para cada equipa sucessivamente até se jogar um situação de 5x5. A partir desta situação o tempo começa a contar para sair um jogador de cada equipa até voltar de novo à situação de 1x1. O objetivo é fazer golo na baliza da equipa adversária	OO - Finalização
Final			Alongamentos	

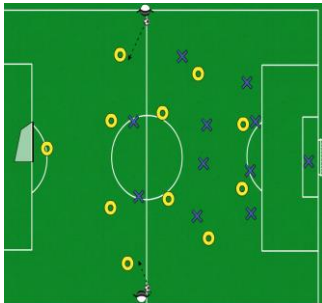
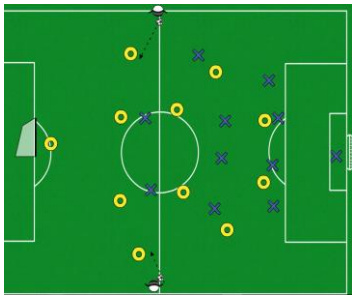
Treino Quarta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular	
Inicial			Exercício em que 2 equipes de 11/12 jogadores competem entre si. Cada equipe tem uma bola que deve manter no ar, cada equipe está posicionada em duas filas posicionadas frente a frente. O treinador vai introduzindo novas variantes alterando os números de toques na bola e as partes do corpo com que os jogadores podem tocar na mesma	Concentração; Cooperação; Formação de Grupo
Fundamenta 1		JK+4x4+JK	Situação de 4 contra 4 mais 2 jokers, em que o objetivo da equipe com bola é realizar posse e a equipe a defender tem de recuperar a bola. Por tempo muda a equipe que esta a defender, quem realizar mais recuperações a defender ganha.	TD - Princípios Coletivos; OD – Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado

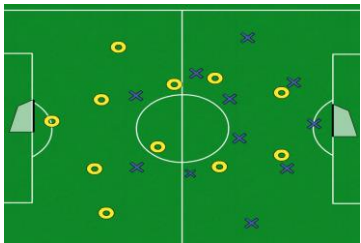

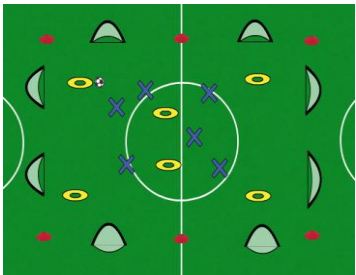
Fundamenta 1		JK+4x4+JK + 3x2+GR	Variante do exercício anterior em que a equipa a defender quando recupera tem como objetivo atacar a baliza ligando o jogo com os 2 avançados que estão em espera fora do espaço da posse, apenas pode sair um jogador do espaço para auxiliar os avançados a fazer golo contra 2 defesas que também estão posicionados em espera.	TD - Princípios Coletivos; TO - Princípios Setoriais Aproveitar o Espaço Setor Médio e Avançado OD – Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado, Momento de Organização vs Momento de Pressão
Fundamenta 1		2GR+10x8	Uma linha defensiva + 1 Médio Centro sobre uma baliza com outra linha defensiva + Médio Centro sobre outra baliza formam uma equipa de 10 jogadores+2GR que procuram realizar posse de bola e têm como objetivo realizar 20 passes para pontuar. Jogam contra um equipa de 2 Avançados sobre uma baliza + 2 Médios Ala + 2 Médios Centro + 2 Avançados sobre outra baliza, 8 jogadores que procuram atacar 1 de 2 balizas assim que recuperam a bola.	TO - Princípios Setoriais Aproveitar o Espaço Setor Médio e Avançado; TD - Princípios Setoriais Em meio campo defensivo Setor Defensivo e Médios-Centro; OD – Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado, Momento de Organização vs Momento de Pressão
Final			Alongamentos	
Treino Quinta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	


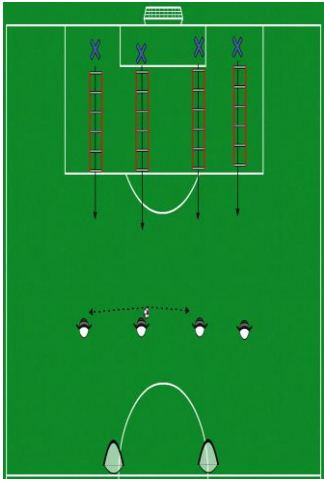
Inicial			Intervalado - Corrida com alteração de ritmo, mudança de velocidades. 10' repetição 30' pausa. 2 Séries de 5 minutos	Potência Lática
Fundamenta 1		JK+10x10+JK	Situação de manutenção de posse de bola de 10 contra 10 + 2 Jokers. O objetivo é realizar um determinado número de passes para pontuar.	OO - Princípios Coletivos
Fundamenta 1		4x3+GR	Situação de 2 Avançados + 2 Médios Ala contra 2 Defesas Centrais e 1 Médio Centro. A bola inicia sempre do treinador que joga sempre com a equipa de 4. O objetivo da equipa de 4 é atacar a baliza e fazer golo e o objetivo dos 3 é impedir que esta consiga.	OO - Criação Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundamenta 1		8x8+GR	Variante do exercício anterior. Equipa de 8 que joga sem centrais procura fazer golo na baliza contra equipa de 8 que joga sem avançados que procura alcançar a linha em profundidade com bola controlada.	OO - Criação Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala; OD - Momento de Organização Princípios Setoriais Setor Defensivo e Médio

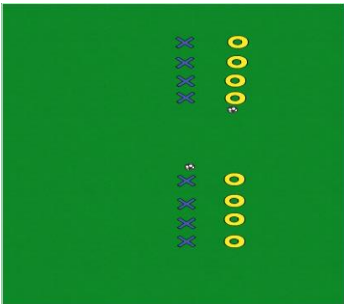
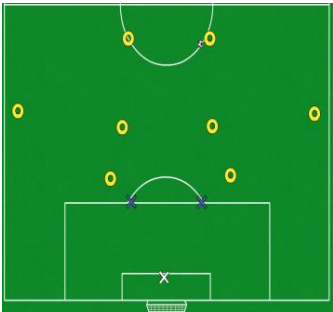
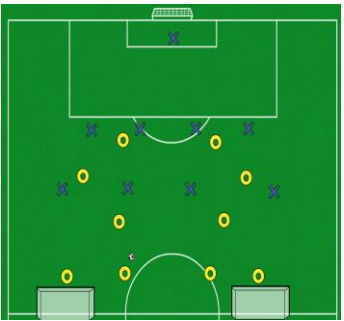
Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Situação de jogo formal	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos
Final			Alongamentos	
Treino Sexta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular	
Inicial		3x0	Exercício de trabalho de condução, passe e recepção. Posição 1 condução até posição 2 passe para a posição 4 e rotura para ir receber passe novamente na posição 5. Variantes de combinações diretas e indiretas.	OO - Princípios Coletivos

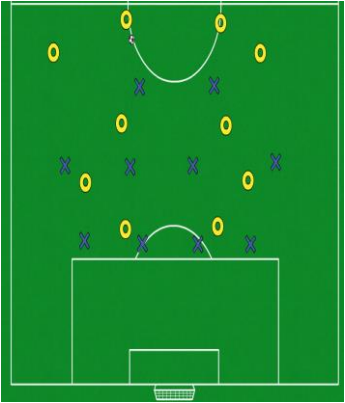
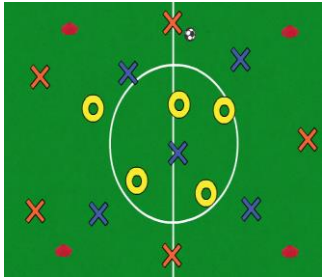
Fundamenta 1		8x2	Situação de Meinho em que cada dupla que está a defender procura recuperar a bola o maior número de vezes possível num determinado tempo. Troca dupla a defender por tempo.	OD - Princípios Coletivos
Fundamenta 1		JK+4x3+(1)+JK	Situação de 2 Avançados + 2 Médios Ala contra 2 Defesas Centrais e 1 Médio Centro + 1 Médio Centro em recuperação, com 2 jokers que funcionam como Laterais das duas equipas. A primeira equipa inicia sempre com bola e tem como objetivo fazer golo na baliza com GR enquanto a equipa a defender tem como objetivo fazer golo nas duas mini balizas.	OO - Criação Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundament al		JK+6x4+JK	Situação de 2 Médios Centro, 2 Médios-Ala e 2 Avançados que têm como objetivo fazer golo na baliza com GR contra 2 Médios Centro e 2 Defesas Centrais que têm como objetivo recuperar e fazer golo nas 2 mini-balizas. Os dois jokers funcionam como Laterais de ambas as equipas.	OO - Criação Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado; OD - Momento de Organização Princípios Setoriais Setor Defensivo e Médio

Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Situação de jogo formal em que uma equipa inicia sempre com bola de um dos Laterais com o objetivo de trabalhar a fase de construção.	OO - Princípios Coletivos foco na fase de Construção; OD - Princípios Coletivos
Final			Alongamentos	
Treino Sexta-Feira Tarde				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular	
Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Situação de jogo formal em que uma equipa inicia sempre com bola de um dos Laterais com o objetivo de trabalhar a fase de construção.	OO - Princípios Coletivos foco na fase de Construção; TD - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos


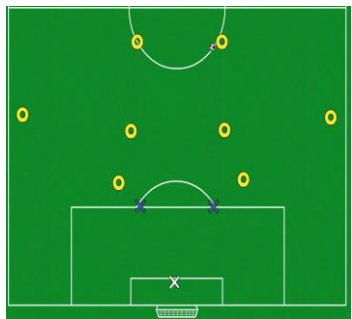

Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Jogo Formal para consolidar as dinâmicas treinadas	OD – Princípios Coletivos / OO - Princípios Coletivos
Final			Alongamentos	
Jogo Treino Sábado				
Folga Domingo				
Treino Segunda-Feira Tarde				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	
Inicial			Coordenação motora nas escadas	Coordenação motora Simples
Fundamenta 1		6x6	Situação 6 contra 6 em que uma equipa procura manter a posse de bola com o objetivo de realizar um determinado número de passes e a outra procura recuperar a bola e fazer golo numas das 8 mini-balizas. Ao fim de um determinado tempo as equipas trocam de funções.	TD - Princípios Coletivos; TO - Princípios Coletivos



Fundamenta 1		10x10	Jogo Formal para consolidar as dinâmicas treinadas	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Final			Core e Alongamentos	
Treino Terça Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		4x0	Situação em que 4 jogadores realizam escadas de coordenação e quando saem das escadas terão de posicionar-se defensivamente consoante a bola e a baliza. 4 treinadores simulam uma circulação para que os jogadores se posicionem defensivamente. Vão saindo 4 jogadores em vagas sempre que o treinador dá ordem.	Coordenação Motora Simples; OD - Momento de Organização Princípios Setoriais (Qualquer Setor)

Inicial			Exercício em que 2 equipas de 11/12 jogadores competem entre si. Cada equipa tem uma bola que deve manter no ar, cada equipa está posicionada em duas filas posicionadas frente a frente. O treinador vai introduzindo novas variantes alterando o número de toques na bola e as partes do corpo com que os jogadores podem tocar na mesma	Concentração; Cooperação; Formação de Grupo
Fundamenta 1		8x2+GR	Situação onde jogam 2 Avançados, 2 Médios Ala, 2 Médios-Centro e os 2 Laterais contra os 2 Centrais em que os atacantes tem como objetivo fazer golo após realizar determinadas combinações táticas entre si e o defesas têm como objetivo apenas defender a baliza.	OO – Finalização – Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundamenta 1		2GR+8x8+GR	Situação de uma equipa de 8 sem Defesas Laterais que defende 2 balizas com 2 GR contra uma equipa de 8 sem Avançados que defende uma baliza com GR. O objetivo da equipa que ataca uma baliza é trabalhar em OO e TD e a equipa que ataca as duas balizas é trabalhar em OD e TO.	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos; TO - Princípios Coletivos ; TD - Princípios Coletivos

Fundamenta 1		10x10	Situação analítica de 10 contra 10 em que uma equipa tem a posse de bola e procura circula-la para que a outra se posicione defensivamente. A equipa a defender deve-se posicionar consoante a bola e a baliza	OD - Princípios Coletivos e Setoriais Momento de Organização
Final			Alongamentos	
Jogo Treino Quarta-Feira Manhã				
Jogo Treino Quarta-Feira tarde				
Treino Quinta-Feira Tarde				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		5x5+5	Situação de posse de bola de 5 contra 5 dentro de um espaço com 5 apoios de fora. O objetivo de ambas as equipas é manter a posse de bola, sem poder utilizar em vezes consecutivas o mesmo apoio e sem que os apoios possam passar a bola entre si.	OO - Princípios Coletivos
Inicial			Circuito de Força Inferior	Força Inferior; Potência

Fundamenta 1		JK+GR+6x6+GR+JK	Situação de jogo reduzido de 6 contra 6 (2 Avançados, 2 Médios Ala e 2 Médios Centro Vs 2 Avançados, 2 Médios Ala e 2 Médios Centro) com o auxílio de 2 Jokers que jogam nos corredores laterais representando os Defesas Laterais. Ambas as equipas têm como objetivo fazer golo na baliza adversária.	OO - Criação e Finalização Princípios Setoriais Setor Avançado e Médio
Fundamenta 1		2JK+GR+8x8+GR+2JK	Variante do exercício anterior. Passam a jogar 8 contra 8 (equipas sob estrutura sem Avançados) com 4 jokers, 2 correspondentes a uma equipa e 2 a outra que representam os Avançados e posicionam-se em profundidade.	OO - Criação e Finalização Princípios Setoriais Setor Avançado e Médio
Final			Alongamentos	
Treino Sexta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	

Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Bolas Paradas Defensivas - Jogo de 10 contra 10 em que sempre que é golo ou a bola sai o jogo recomeça de bola parada.	Esquemas Táticos Defensivos
Fundamenta 1		8x2+GR	Situação onde jogam 2 Avançados, 2 Médios Ala, 2 Médios-Centro e os 2 Laterais contra os 2 Centrais em que os atacantes tem como objetivo fazer golo após realizar determinadas combinações táticas entre si e o defesas têm como objetivo apenas defender a baliza.	OO – Finalização – Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Final			Alongamentos	
Treino Sexta-Feira Tarde				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		GR+10x10+GR	Bolas Paradas Defensivas - Jogo de 10 contra 10 em que se treinam repetidamente os esquemas táticos defensivos.	Esquemas Táticos Defensivos

Inicial			Intervalado - Corrida com alteração de ritmo, mudança de velocidades. 10' repetição 30' pausa. 2 Séries de 5 minutos	Potência Lática
Fundamenta 1		8x8+GR	Situação Analítica de 10 contra 10 para trabalhar os posicionamentos ofensivos consoante a bola e a baliza adversária.	OD - Princípios Coletivos e Setoriais Construção e Criação
Fundamenta 1		GR+10x10+GR	Jogo Formal. Uma equipa a jogar consoante umas dinâmicas e outra equipa a jogar segundo outras dinâmicas. A meio trocam-se as dinâmicas das equipas	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Final			Alongamentos	
Jogo Treino Sábado				
Folga Domingo				

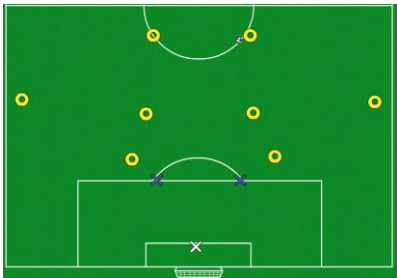
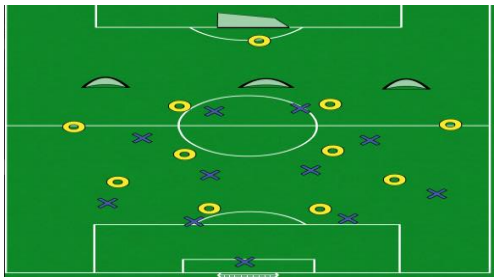
3.2.2. Período Competitivo

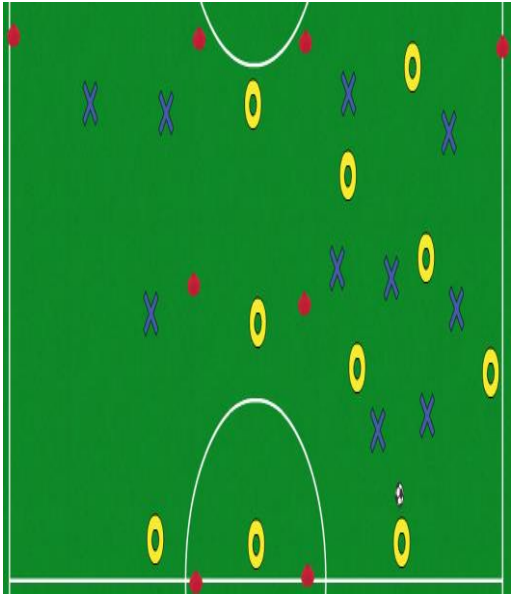
O período competitivo caracteriza-se por ser um período em que o planeamento do treino tem de ter em conta os adversários que a equipa defronta, assim como o melhoramento e a manutenção dos comportamentos inerentes ao modelo. Portanto, procura-se em cada semana preparar o jogo do fim de semana seguinte de forma específica, tendo em conta a observação e análise do adversário. No entanto considera-se como muito importante a capacidade de a equipa ir melhorando e mantendo os comportamentos corretos que correspondem ao modelo de jogo e à identidade que se construiu no período pré-competitivo. É nesta melhoria e manutenção que entra o processo de observação e análise da própria equipa onde, todas as semanas, antes do treino de quarta-feira, os jogadores veem um vídeo de análise do jogo anterior, onde lhes são apresentados os comportamentos que a equipa deve melhorar e os que a equipa deve manter. Estes comportamentos são transportados para o terreno, pois são para estes que a equipa técnica direciona os exercícios no planeamento do microciclo, assim como para outros comportamentos que sejam diferentes, de semana para semana, devido à estratégia para o jogo seguinte.

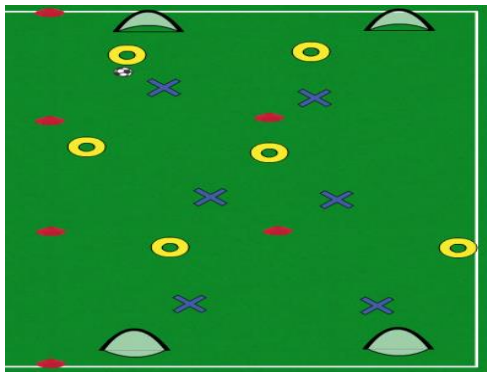
Tabela 2 - Microciclos 26 e 27

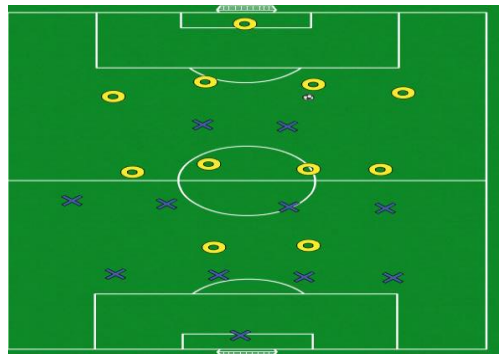
Treino Segunda-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
No treino de segunda-feira os jogadores dividem-se em 2 grupos. O grupo de carga que corresponde aos jogadores que não jogaram ou jogaram pouco e o grupo da recuperação que corresponde aos jogadores que jogaram. Os exercícios marcados com 1 são correspondentes ao grupo carga e com o 2 são correspondentes ao grupo recuperação.				
Inicial			Trote - Corrida contínua a volta do campo (1) (2)	
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular (1)	

Fundamental		4x0	Quadrado Técnico - Realização de passe e recepção em sentido giratório entre os jogadores. Introdução de variantes de combinação direta e indireta. Jogando sempre a 1 ou 2 toques. (2)	OO - Princípios Individuais
Fundamental		GR+5x5+GR+5JK	Torneio de 3 equipas. Jogo reduzido de 5 contra 5 mais 5 apoios de fora do espaço de jogo. A equipa de fora está como apoio e troca com uma das equipas de dentro aos 2 golos de uma equipa ou por tempo. Vence o torneio a equipa com mais vitórias. (1)	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos
Fundamental		8x2	Situação de Meinho em que cada dupla que está a defender procura recuperar a bola o maior número de vezes possível num determinado tempo. Troca dupla a defender por tempo. (2)	OD - Princípios Coletivos; OO - Princípios Individuais
Fundamental			Circuito de Força Inferior (1)	Força Inferior; Potência
Final			Alongamentos Estáticos (1) (2)	
Folga Terça-Feira				
Treino Quarta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	

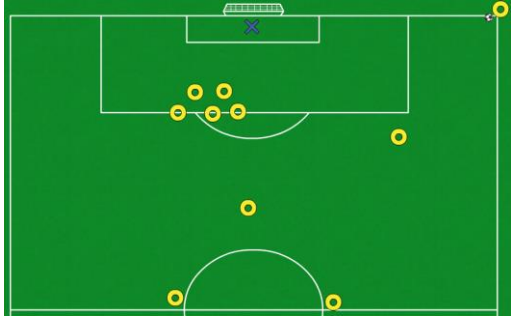
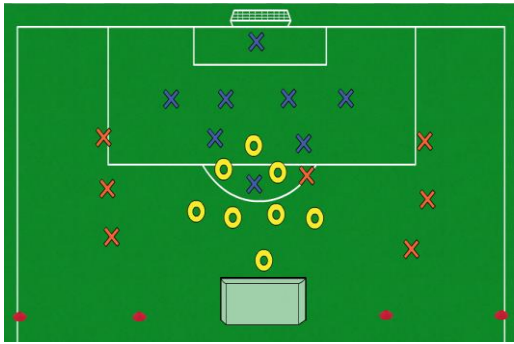
Fundamental		8x2+GR	Situação de 2 Avançados, 2 Médios Ala, 2 Médios-Centro e os 2 Laterais contra os 2 Centrais em que os atacantes tem como objetivo fazer golo após realizar determinadas combinações táticas entre si e o defesas têm como objetivo impedi-lo-	OO – Finalização – Princípios Setoriais Setor Avançado e Médios-Ala
Fundamental		GR+10x10+GR	Situação de uma equipa de 10 tem como objetivo fazer golo contra uma equipa de 10 que tem como objetivo recuperar e fazer golo ou numa das 3 mini-balizas ou com passe longo e receção sem deixar cair na zona atrás das mini-balizas, na baliza com GR. O objetivo da equipa que ataca uma baliza é trabalhar em OO e TD e a equipa que ataca as 3 mini-balizas é trabalhar em OD e TO.	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivo; TO - Princípios Coletivos ; TD - Princípios Coletivos
Final			Alongamentos	
Treino Quinta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	

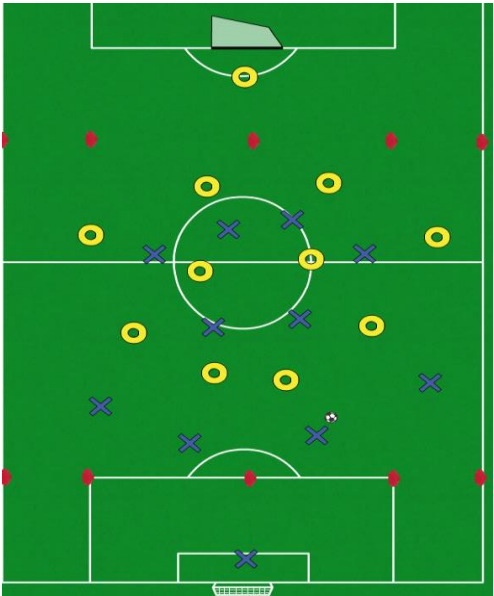
Inicial		6+3x7 + 6+3x7	<p>O exercício desenvolve-se em 2 espaços distintos, o espaço da direita e o espaço da esquerda, que estão divididos por um espaço intermédio. Uma equipa tem a bola e procura realizar o maior número de variações de centro de jogo de um espaço para outro após realizar 10 passes dentro de um espaço. A equipa sem bola tem como objetivo realizar o maior número de recuperações possíveis. O exercício no total desenvolve-se num 10 contra 10, mas ao iniciar-se do lado direito apenas jogam da equipa a atacar o Defesa Lateral, Defesa Central, Médio-Centro e Médio-Ala desse lado e os 2 Avançados, o Defesa Central, Médio-Centro e Médio-Ala contrário estão no espaço intermédio e servem como apoios não podendo entrar no espaço. Da equipa a defender defendem os 2 Avançados, 2 Médios Centro e o Médio-Ala, Defesa Lateral e Defesa Central desse lado. Caso ocorra uma mudança de espaço, jogam exatamente os mesmos jogadores só que do lado contrário.</p>	<p>OO - Construção e Criação Princípios Coletivos e Setoriais; OD - Pressão Princípios Coletivos e Setoriais</p>
---------	---	---------------	--	--


Fundamental		7x6	Situação de 7 contra 6, em que jogam Linha Defensiva + 3 Médios (1 Defensivo e 2 Interiores) contra 2 Avançados e Linha Média. Objetivo da equipa de 7 é fazer golo em passe numa das 3 mini-balizas e da equipa de 6 é recuperar a bola e alcançar a linha final adversária com a bola controlada.	OD - Pressão Princípios Coletivos e Setoriais
Fundamental		GR+6x6+GR	Situação de 6 contra 6 em que o objetivo das duas equipas é fazer golo a 1 toque nas duas mini balizas do adversário. O espaço de jogo esta dividido em 3 setores e as equipas posicionam-se com 2 defesas, 2 Médios e 2 Avançados. A defender os jogadores só podem estar no seu setor correspondente. A Atacar apenas pode-se mover um jogador para criar superioridade no setor de 3x2, seja mover-se de um mais recuado para um mais avançado, seja mover-se de um mais avançado para um mais recuado.	OO - Princípios Coletivos

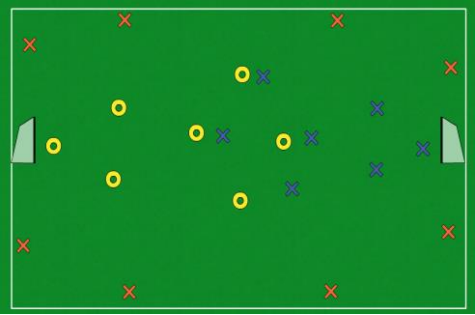
Fundamental		GR+10x10+GR	Jogo Formal. Consolidar dinâmicas trabalhadas. A meio trocam-se as dinâmicas das equipas	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Fundamental		GR+10x10+GR	Bolas Paradas Defensivas - Jogo de 10 contra 10 em que se treinam repetidamente os esquemas táticos defensivos.	Esquemas Táticos Defensivos
Final			Alongamentos e Core	
Treino Sexta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular	

Inicial		1x1+3x2+GR	Situação de cruzamentos ora sobre uma baliza ora sobre outra. Em cada corredor lateral existem jogadores Defesas Laterais e Médios-Ala em filas frente a frente. O exercício começa com um passe do jogador de dentro para o jogador de fora e daí desenvolve-se uma situação de 1x1 de onde tem de sair cruzamento para uma ou outra baliza consoante decisão do atacante. Devem posicionar-se para finalizar cruzamento 2 Avançados e 1 Médio Centro e para defender a baliza devem posicionar-se 2 Centrais. O exercício acontece ora sobre um ora sobre o outro corredor.	OO - Finalização Princípios Coletivos e Setoriais
Fundamental		GR+10x10+GR	Jogo Formal. Verificar dinâmicas adversárias e trabalhar para saber como ultrapassá-las. A meio trocam-se as dinâmicas das equipas	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Final			Alongamentos	

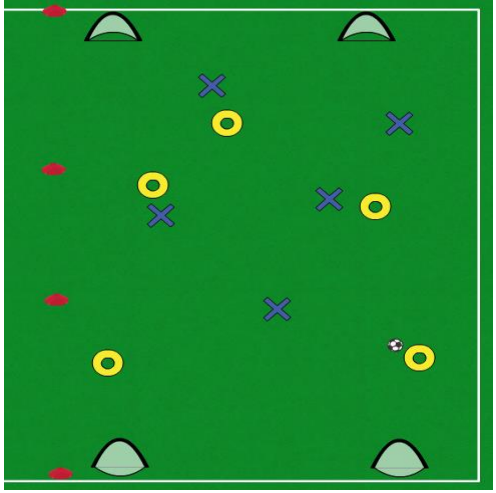
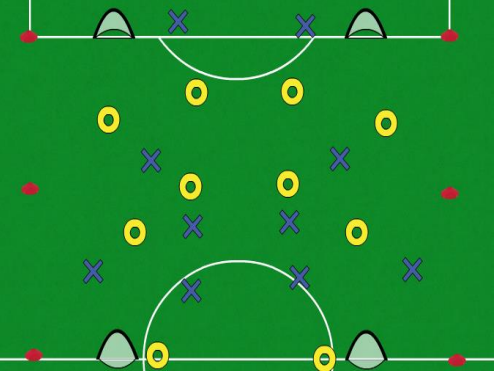
Treino Sábado Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial		10x0	Situação Analítica de Bolas Paradas Ofensivas - Realização de livres e cantos sem oposição de defesas, para trabalhar execução de cruzamentos, posicionamento e movimentos de ataque a baliza.	Esquemas Táticos Ofensivos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	
Fundamental		GR+7x7+7+GR	Situação de jogo de 3 equipes de 7 jogadores, em que uma das equipes funciona como joker. A equipe que joga como joker troca por tempo.	OO - Princípios Individuais; OO - Princípios Coletivos

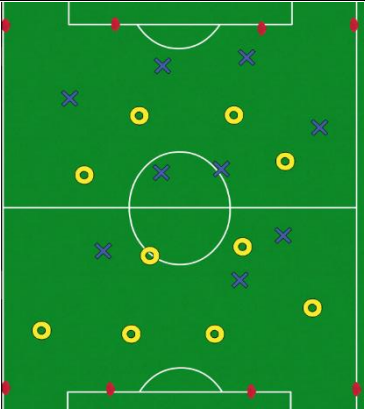
Fundamental		GR+10x10+GR	<p>Situação de jogo de 10 contra 10 onde ambas as equipas jogam numa determinada zona do campo e para poderem fazer golo têm que ultrapassar a linha do adversário com bola controlada.</p>	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Fundamental			<p>Velocidade - Trabalho de velocidade. Jogadores realizam escadas de coordenação e saem em velocidade após o estímulo do treinador.</p>	Tempo de reação simples

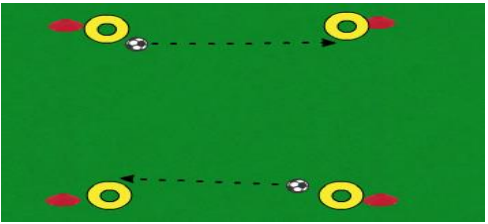
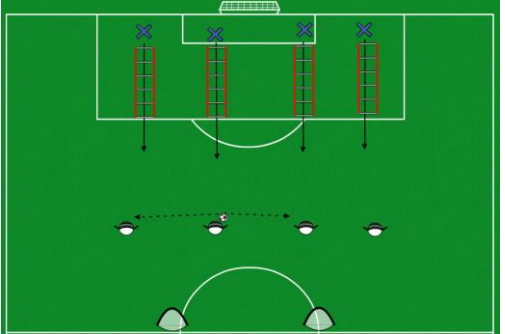
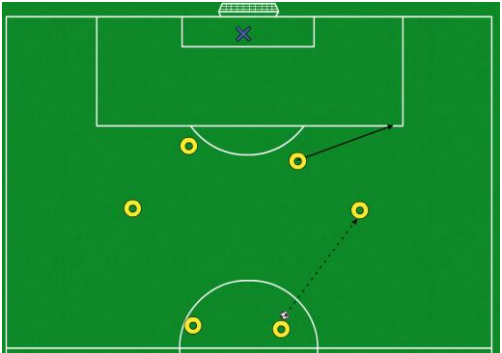
Fundamental		GR+10x10+GR	Bolas Paradas Defensivas - Jogo de 10 contra 10 em que se treinam repetidamente os esquemas táticos defensivos.	Esquemas Táticos Defensivos
Final			Alongamentos	
Jogo Campeonato Domingo				
Treino Segunda-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
No treino de segunda-feira os jogadores dividem-se em 2 grupos. O grupo de carga que corresponde aos jogadores que não jogaram ou jogaram pouco e o grupo da recuperação que corresponde aos jogadores que jogaram. Os exercícios marcados com 1 são correspondentes ao grupo carga e com o 2 são correspondentes ao grupo recuperação.				
Inicial			Trote - Corrida contínua a volta do campo (1) (2)	
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular. (1) (2)	

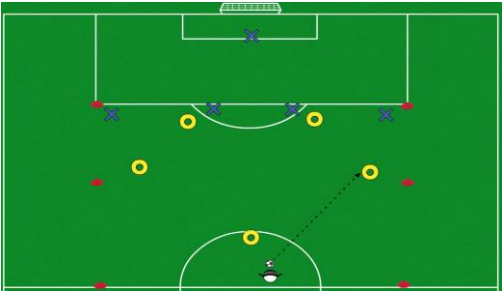
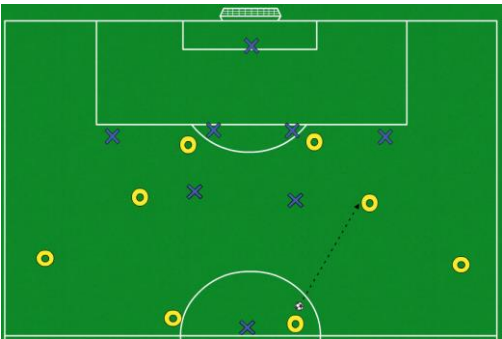
Fundamental		GR+6x6+GR+6JK	Torneio de 3 equipas. Jogo reduzido de 6 contra 6 mais 6 apoios de fora do espaço de jogo. A equipa de fora está como apoio e troca com uma das equipas de dentro aos 2 golos de uma equipa ou por tempo. Vence o torneio a equipa com mais vitórias. (1)(2)	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos
Fundamental			Circuito de Força Inferior (1)	Força Inferior; Potência
Final			Alongamentos	
Folga Terça-Feira				
Treino Quarta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	

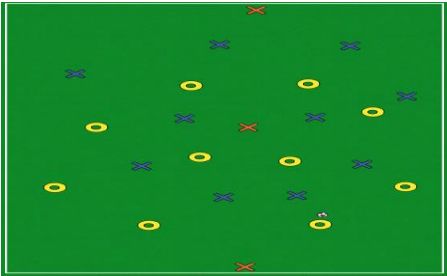
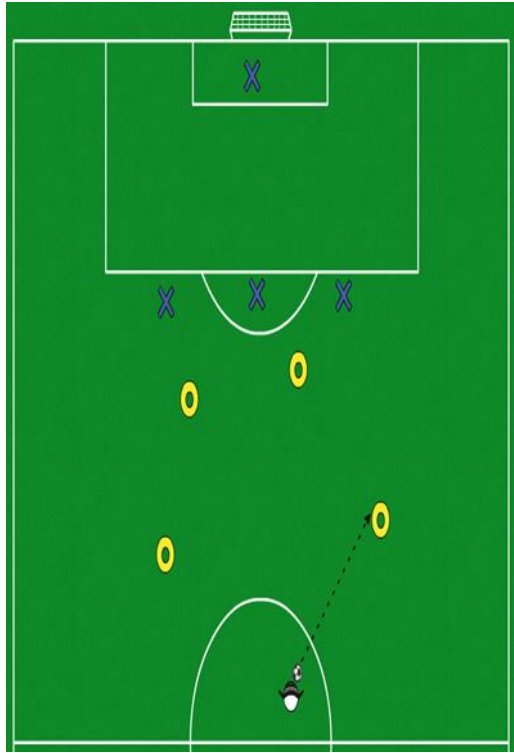
Inicial		GR+10x10+GR	Situação de jogo reduzido de 10 contra 10. Condicionantes: Só se pode jogar a 1 toque; Só se pode jogar a 2 toques; Livre	OO - Princípios Coletivos;
Fundamental		GR+6x6+GR	Situação de 6 contra 6 em que o objetivo das duas equipas é fazer golo a 1 toque nas duas mini balizas do adversário. O espaço de jogo esta dividido em 3 setores e as equipas posicionam-se com 3 defesas, 2 Médios e 1 Avançado. A defender os jogadores só podem estar no seu setor correspondente. A Atacar apenas se pode mover um jogador para criar superioridade noutro setor, seja mover-se de um mais recuado para um mais avançado, seja mover-se de um mais avançado para um mais recuado.	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;

Fundamental		GR+5x5+GR	Situação de jogo reduzido de 5 contra 5 em que o objetivo de ambas as equipas é fazer golo numa das 2 mini-balizas do adversário. Condicionantes: A receção tem de ser realizada para as balizas adversárias, exceto se jogador tem pressão nas costas e aí deve jogar ao 1º toque para quem está de frente para estas.	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Fundamental		2JK+8x8+2JK	Situação de jogo 8x8 em que ambas as equipas jogam sem avançados. O objetivo de ambas é fazer golo numa das duas mini-balizas do adversário. Condicionantes: A receção tem de ser realizada para as balizas adversárias, exceto se jogador tem pressão nas costas e aí deve jogar ao 1º toque para quem está de frente para estas.	OO - Princípios Coletivos;

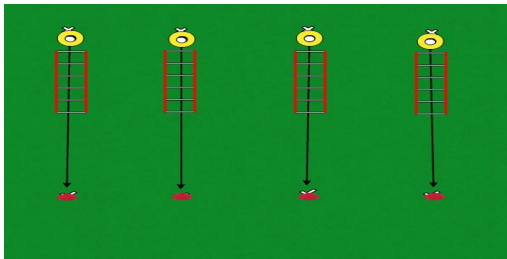
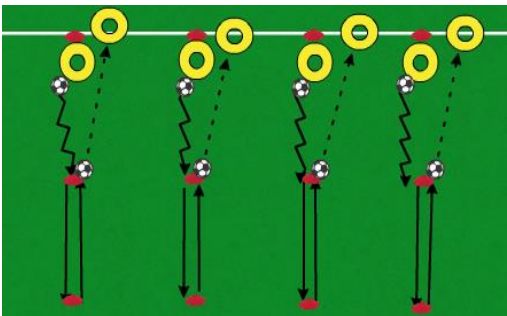

Fundamental		GR+10x10+GR	Situação de jogo 10 contra 10 em que o objetivo de ambas as equipas é passar a linha adversária com a bola controlada. Consolidar conteúdos trabalhados.	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Final			Alongamentos	
Treino Quinta- Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular	
Inicial		4x0	Situação de circulação de bola da linha defensiva. Trabalham 2 linhas defensivas frente a frente, cada uma com a sua bola e procuram circular a bola de um corredor ao outro. Consoante os estímulos que o treinador vai introduzindo os jogadores têm que alterar o seu comportamento, posicionamentos e movimentos.	Trabalho técnico de passe e receção; OO - Construção Princípios Setoriais Setor Defensivo

Inicial		4x0	<p>Quadrado Técnico - Realização de passe e recepção em sentido giratório entre os jogadores. Introdução de variantes de combinação direta e indireta. Jogando sempre a 1 ou 2 toques. (2)</p>	Trabalho técnico de passe e recepção; OO - Princípios Individuais
Fundamental		4x0	<p>Situação em que 4 jogadores realizam escadas de coordenação e quando saem das escadas terão de posicionar-se defensivamente consoante a bola e a baliza. 4 treinadores simulam uma circulação para que os jogadores se posicionem defensivamente. Vão saindo 4 jogadores em vagas sempre que o treinador dá ordem.</p>	Coordenação Motora Simples; OD - Momento de Organização Princípios Setoriais (Qualquer Setor)
Fundamental		6x0	<p>Situação de circulação de bola do Setor Médio e Avançado. Às ordens e estímulos do treinador os jogadores vão realizando a circulação tática. Situação que serve para os jogadores compreenderem o comportamento a ter em função da bola, da baliza adversária, dos adversários e dos colegas.</p>	Trabalho técnico de passe e recepção; OO - Construção e Criação Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado

Fundamental		5x4+GR	Situação de jogo de 5 contra 4 em que o objetivo dos 5 é fazer golo na baliza com GR e o objetivo dos 4 é impedir que isso aconteça. Jogam 2 Avançados, 2 Médios-Ala e 1 Médio Centro contra um Setor Defensivo. A bola inicia sempre da equipa de 5.	OO - Construção e Criação Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado
Fundamental		8x6+GR+(1)	Situação de jogo de 8 contra 6 em que o objetivo dos 8 é fazer golo na baliza com GR e o objetivo dos 6 é recuperar a bola e conseguir chegar em passe ao Avançado em espera. Jogam 2 Avançados, 2 Médios-Ala, 2 Médio Centro e 2 Laterais contra um Setor Defensivo e 2 Médio-Centro. A bola inicia sempre da equipa de 8.	OD - Momento de Organização Princípios Setoriais Setor Defensivo e Médios-Centro
Final			Core e Alongamentos	
Treino Sexta-Feira Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular	

Inicial		10x10+3JK	Situação de manutenção da posse de bola num espaço reduzido, jogam 10 contra 10 mais 3 jokers que são os 3 GR's e que se localizam 2 em profundidade e um como joker no interior. O objetivo é conseguir manter a posse de bola mais tempo que o adversário.	OO - Princípios Coletivos;
Inicial		4x3+GR /5x4+GR	Situação analítica de ataque posicional, o treinador define os posicionamentos e os movimentos e os jogadores procuram executar, existe oposição, mas inicialmente apenas passiva. Situação de 4 atacantes, 2 Avançados e 2 Médios Ala, contra 3 defesas, 2 Defesas Centrais e um Defesa Lateral. O objetivo dos atacantes após cumprir os posicionamentos e as movimentações é fazer golo. o objetivo dos defesas é incomodar as ações dos atacantes inicialmente passando depois a ser oposição ativa. O exercício evolui para 5x4+GR onde se acrescenta um Defesa Lateral aos defesas e um Médio-Centro aos atacantes.	OO - Criação Princípios Setoriais Setor Médio e Avançado

Fundamental		GR+10x10+GR	Jogo Formal. Verificar dinâmicas adversárias e trabalhar para saber como ultrapassá-las. A meio trocam-se as dinâmicas das equipas	OO - Princípios Coletivos; OD - Princípios Coletivos;
Fundamental		4x0	Situação analítica onde a linha defensiva posicionada (dois centrais e dois laterais) procura reagir aos estímulos do treinador. O treinador vai realizando diferentes tipos de estímulos aos quais os jogadores têm que responder com determinados comportamentos e posicionamentos explicados pelo treinador antes de o exercício começar.	OD – Princípios Setoriais Setor Defensivo
Final			Alongamentos	
Treino Sábado Manhã				
Parte	Imagem	Forma	Descrição	Conteúdos
Inicial			Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos e exercícios de aquecimento muscular.	

Inicial			Velocidade - Trabalho de velocidade. Jogadores realizam escadas de coordenação aguentam em skipping e saem em velocidade após o estímulo do treinador.	Tempo de reação simples
Inicial			Velocidade - Trabalho de velocidade com bola. Jogador realiza condução até à primeira marca, acelera até à segunda marca e volta à primeira para realizar passe para o jogador seguinte. Exercício feito em estafetas, 4 filas competem, a fila que acaba primeiro ganha	Velocidade de execução; Aceleração
Fundamental		JK+10x10+JK	Situação de manutenção de posse de bola de 10 contra 10 + 2 Jokers. O objetivo é realizar um determinado número de passes para pontuar	OO - Princípios Coletivos

Fundamental		10x0	Situação Analítica de Bolas Paradas Ofensivas - Realização de livres e cantos sem oposição de defesas, para trabalhar execução de cruzamentos, posicionamento e movimentos de ataque a baliza.	Esquemas Táticos Ofensivos
Fundamental		GR+10x10+GR	Bolas Paradas Defensivas - Jogo de 10 contra 10 em que se treinam repetidamente os esquemas táticos defensivos.	Esquemas Táticos Defensivos
Final			Alongamentos	
Jogo Campeonato Domingo				

3.3.O Modelo de Análise

3.3.1. Caracterização Geral

Enquanto analista da própria equipa sou responsável pela observação e análise dos jogos que a equipa sénior do Clube Desportivo de Mafra realiza e através deste processo, procuro transmitir aos treinadores e aos jogadores as informações necessárias para que melhorem o nosso processo de jogo, jogo após jogo. Portanto, não realizo nenhum relatório escrito, dado que a equipa técnica assim o definiu desde o início da época. Não só por considerarmos que todas as imagens são melhores do que as palavras, mas também porque todos os jogos e seleções de imagens dos mesmos são guardados numa base de dados a que qualquer membro da equipa técnica tem acesso. Resumindo, o habitual relatório de observação e análise é realizado em formato vídeo o que facilita o processo de transmissão de informação e elimina, à partida, todo o ruído que é por nós considerado pouco substancial.

Para além da observação e análise dos comportamentos coletivos da equipa e da correspondente realização do vídeo de análise, sou também responsável, quando a equipa técnica assim o entende, pela observação e análise dos comportamentos individuais. Deste modo, realizo um vídeo de análise com os comportamentos individuais de um determinado jogador e apresento-o ao mesmo, de forma a ajudá-lo a compreender que comportamentos queremos que ele realize com maior frequência e quais os que queremos que ele evite de todo.

Para a realização deste processo de observação e análise utilizamos o programa *VideObserver* para toda a recolha e tratamento dos dados, ou seja, para a realização de todos os cortes de vídeo e posterior montagem de uma vídeo análise. Este programa serve também de base de dados, armazenando todas as seleções de imagens que são realizadas dos jogos do Clube Desportivo de Mafra.

3.3.2. Microciclo de Trabalho

Em termos concretos a minha principal função, enquanto analista, é a apresentação de um vídeo ao plantel, sobre o jogo anterior, evidenciando os aspetos que a equipa deve melhorar e os aspetos que a equipa deve manter, de forma a ir aperfeiçoando o modelo de jogo da equipa, jornada após jornada.

O processo de consecução deste vídeo de análise envolve 4 fases:

1. Fase de Observação: fase definida pela visualização do jogo, quer ao vivo em observação direta, quer posteriormente em vídeo em observação indireta. O responsável pela filmagem do jogo é um dos analistas da equipa técnica, mudando de jogo para a jogo a pessoa que filma;

2. Fase de Recolha: nesta fase recorto do vídeo do jogo todos os momentos que considerar importantes, segundo o sistema de observação definido, armazenando todos os recortes numa base de dados;
3. Fase de Tratamento: fase em que realizo a montagem do vídeo, escolhendo, de todos os cortes que realizei na fase anterior, os que melhor se enquadram para demonstrar os aspetos que a equipa tem de manter e os aspetos que a equipa tem de melhorar;
4. Fase de Apresentação: esta fase marca a apresentação do vídeo aos jogadores. Antes desta apresentação o vídeo é enviado a todos os treinadores para, caso seja necessário, se realizar algum ajuste de informação ou vídeo antes da mesma apresentação. Quem realiza a apresentação sou eu, analista da própria equipa.

Portanto, posso aqui apresentar o meu microciclo de trabalho enquanto analista e também enquanto treinador adjunto no terreno. Estou sempre dentro do treino visto que é esta a visão da equipa técnica - ter treinadores adjuntos que realizem trabalho de análise e não ter analistas que não integrem no terreno.

Tabela 3 - Microciclo Tipo de Trabalho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Jogo 16h/17h	Treino 10h15	Tratamento	Apresentação 9h50	Treino 10h15	Treino 10h15	Treino 10h15
Observação	Observação	Tratamento	Treino 10h15			
Observação	Recolha	Tratamento				
Observação	Recolha	Tratamento				

3.3.3. Sistema de Observação e Análise

Desde o início da época que foi definido um sistema de observação e análise do jogo, a forma como os analistas da equipa devem olhar para o jogo e analisá-lo, corresponde à forma como está estruturado e definido o modelo de jogo e todos os seus comportamentos. Basicamente, este sistema de observação modela o trabalho dos analistas, definindo em que momentos e fases dividem o jogo e como trabalham os vídeos de análise.

Como foi anteriormente referido, o programa de análise utilizado pela equipa técnica é o *VideObserver*. É nele que são realizados e armazenados todos os cortes efetuados pelos analistas nos jogos da própria equipa e nos jogos dos adversários. Todas as etapas do microciclo de trabalho, tal como estão descritas no ponto anterior, são executadas no programa.

O sistema de observação e análise foi então criado no *VideObserver* para que os analistas da equipa pudessem realizar o trabalho de análise definido. Todos os momentos e clips de vídeo

de análise dos jogos da própria equipa foram cortados segundo este sistema e guardados na base de dados do *VideObserver*. Todos eles foram também numerados seguindo uma lógica idêntica e os clips de vídeo foram catalogados em função do sistema de observação.

Sistema de Observação

Organização Ofensiva (quando a equipa tem bola, e esta está controlada e procura posicionar-se para atacar a baliza adversária):

- Construção – processo em que jogadores mais recuados no campo tem a posse de bola e procuram ligar o jogo com jogadores posicionados mais à frente, seja por ligações interiores, exteriores ou em profundidade;
- Criação – processo em que se pretende a entrada nos últimos 30 metros, em que os jogadores conseguem criar uma situação de vantagem espacial ou numérica que lhes permite atacar a baliza com vantagem sobre o adversário. Pode existir após a ligação de jogadores mais recuados no terreno (Construtores), com os mais avançados (Desequilibradores) ou diretamente dos jogadores mais recuados para os últimos 30 metros, neste caso as categorias de Construção e Criação fundem-se;
- Finalização – situação de ataque à baliza (remate ou cruzamento) realizada nos últimos 30 metros;

Organização Defensiva (quando a equipa não tem a bola e está posicionada ou deve estar posicionada para defender a sua baliza):

- Pressão – processo em que existe claramente a intenção de retirar a posse de bola à equipa adversária, caracterizado pelo corte de soluções de passe e pela mudança de velocidade dos jogadores;
- Organização – processo em que a equipa se encontra organizada e procura fechar todas as soluções que possibilitem a entrada do adversário nos últimos 30 metros, mas em que não tem intenção clara de retirar-lhe a posse de bola;
- Setor Defensivo – situação de demonstre as relações que se estabelecem entre os 4 elementos do setor defensivo;
- Setor Médio - situação de demonstre as relações que se estabelecem entre os 4 elementos do setor médio;
- Setor Avançado - situação de demonstre as relações que se estabelecem entre os 2 elementos do setor avançado;

Transição Ofensiva (quando a equipa recupera a posse de bola e todas as ações imediatamente seguintes até chegar ou a situação de finalização ou voltar ao momento de organização ofensiva):

- 1º Momento – processo imediatamente a seguir à recuperação da bola que dura até ao momento em que existe a decisão ou de criar situação de finalização ou de voltar ao momento de organização ofensiva;
- Desenvolvimento – Situações que se desenvolvem após a decisão de criar situação de finalização;
- Finalização - situação de ataque à baliza (remate ou cruzamento) realizada nos últimos 30 metros que acontece imediatamente após a situação de recuperação de bola e da consequente decisão de ataque a baliza;

Transição Defensiva (momento que acontece desde que a equipa perde a posse de bola até ao momento que consegue voltar ao posicionamento de organização defensiva ou, por outro lado, até ao momento imediatamente a seguir, em que o adversário conseguiu criar situação de finalização):

- 1º Momento – situação no momento da perda da posse de bola e ações dos jogadores imediatamente a seguir a essa perda;
- Desenvolvimento – processo que acontece se a equipa permite ao adversário sair da zona de pressão imediatamente após a perda da bola;

Esquemas Táticos Defensivos (quando a bola é jogada após uma paragem no jogo e a equipa se encontra a defender a sua baliza):

- Cantos – situação de bola jogada diretamente para a área da equipa de forma longa ou de forma curta;
- Livres - situações de livres quer diretos quer indiretos;
- Lançamentos - situações de lançamentos de linha lateral jogados no meio-campo defensivo;

Esquemas Táticos Ofensivos (quando a bola é jogada após uma paragem no jogo e a equipa se encontra a defender a sua baliza):

- Cantos – situação de bola jogada diretamente para a área do adversário de forma longa ou de forma curta;
- Livres – situações de livres quer diretos quer indiretos;
- Lançamentos – situações de lançamentos de linha lateral jogados no meio-campo ofensivo.

Numeração dos Cortes de Vídeo

A numeração dos cortes de vídeo é realizada seguindo uma nomenclatura, cada corte de vídeo fica numerado e nomeado. Cada nome de cada vídeo inicia-se com o símbolo do #, logo a seguir tem a sigla do momento de jogo que o corresponde OD, OO, TD ou TO e por último escreve o número do corte correspondente, sendo o número de cortes daquele momento realizados desde o início da época. Exemplo: #OD119.

Para especificar ainda mais o corte de vídeo e para facilitar a pesquisa e a organização da informação de todos os cortes, coloca-se ainda o sub-momento do momento específico do corte de vídeo após a colocação de um hífen. Exemplo: #OD119 – Organização.

Por último, para separar todos os cortes e facilitar as fases de recolha e tratamento dos mesmos, coloca-se uma cor correspondente relacionada com a apresentação de vídeo, vermelho para os cortes que têm comportamentos que a equipa deve melhorar, verde para os cortes que têm comportamentos que a equipa deve manter.

Foi sempre segundo este sistema que foram trabalhados todos os vídeos dos jogos da própria equipa e que foram efetuados os vídeos de análise para apresentar à equipa.

Em relação à apresentação do vídeo de análise à equipa e à estrutura da apresentação, nunca foi definido em reunião entre os membros da equipa técnica uma estrutura obrigatória e estanque para o vídeo de análise, deixou-se então ao critério do analista da própria equipa.

Em conversas com todos os treinadores da equipa técnica, semana após semana, o vídeo sofreu sempre ajustes na sua estrutura, consoante aquilo que era mais importante apresentar aos jogadores, mas este sempre foi realizado e apresentado seguindo dois tópicos: Comportamentos a Melhorar e Comportamentos a Manter. A quantidade de comportamentos, a quantidade de momentos de jogo e a quantidade de cortes de vídeo foi sempre ajustada semana após semana.

Em suma, o processo de observação e análise está estreitamente relacionado com o modelo de treino que, por sua vez, está também estreitamente relacionado com modelo jogo. Este triângulo cíclico que consiste em definir, realizar e observar, para aperfeiçoar os comportamentos da equipa, esteve sempre presente e foi base de trabalho da equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra.

Figura 5 - Apresentação de um vídeo de Análise à Equipa



4. Observação e Análise da Própria Equipa ao longo do tempo

4.1. Introdução

Um jogo de futebol é considerado um sistema complexo composto por elementos de interação e, por isto, raramente se baseia na simples aplicação de movimentos estereotipados previamente aprendidos. Tendo em conta este carácter complexo e dinâmico do jogo, pode-se apenas prever probabilidades de ocorrência de determinadas configurações de ataque e defesa, sem que seja possível, contudo, prever a sua ordem de aparição no jogo. Daqui resulta a importância do conhecimento tático do jogador para resolver de forma rápida e eficiente os problemas do jogo. As configurações de jogo são formadas e transformadas como padrões complexos de comportamento coletivo sensíveis a pequenas mudanças nas relações de oposição. Desta forma, o jogo pode ser caracterizado por transições entre as diversas configurações de jogo (transições-ordem), onde ações individuais e coletivas podem desestabilizar ou (re)estabilizar o sistema jogo (Gréhaigne, Godbout & Zerai, 2011).

Todos os jogadores são constrangidos obrigados a tomar decisões em campo, com e sem bola, quando estão a defender ou a atacar. Essas decisões são feitas com base na posição, no movimento e na velocidade de seus companheiros e adversários. As relações de oposição, ordem e desordem podem emergir no jogo a qualquer momento e influenciar as escolhas dos jogadores. Desta forma, a energia e as opções dos jogadores servem para criar as condições para as transições entre as configurações de jogo, entre a ordem que as equipas lhe querem dar e a desordem que o adversário lhes confere. Estas transições podem ser explicadas com base na interação de múltiplos fatores como a localização dos jogadores e da bola, a sua velocidade, cognições e recursos dos jogadores, entre outros (Gréhaigne, Godbout & Zerai, 2011).

As performances coletivas das equipas têm sido extensivamente investigadas tendo em conta um conjunto de indicadores de performance. Por exemplo, foi demonstrando que a percentagem de posse de bola nas equipas de futebol muda consoante fatores como o resultado do jogo, o local do jogo e o nível do adversário. Portanto, os desportos de equipa exibem comportamentos coletivos emergentes que diferem da soma das performances individuais, e a análise de padrões desses comportamentos requer uma reforma nos métodos de análise utilizados para estudar a performance (Duarte, Araújo, Correia & Davids, 2012).

De uma perspetiva de análise da performance, as tendências de coordenação subjacentes que têm como resultados os comportamentos coletivos da equipa, são geradas por fontes de informação. Estas fontes são geradas com base no posicionamento dos outros jogadores da equipa, da direção dos seus movimentos e das mudanças nos seus movimentos. As variáveis quantitativas

também devem conter informações contextuais sobre os constrangimentos que têm influência no desempenho dos jogadores, como a sua posição no campo, as relações numéricas que se estabelecem nessa zona com os seus colegas de equipa e adversários. Desta forma, o desenvolvimento de sistemas de rastreamento de jogadores, como dispositivos eletrónicos portáteis ou sistemas com base em vídeo, oferece uma oportunidade nova para melhorar a pesquisa e análise do desempenho (Duarte et al., 2012).

Mas afinal como é que os jogadores decidem durante o jogo? Alguns estudos desenvolvidos em desportos coletivos demonstraram que os movimentos individuais dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados, formando um comportamento coletivo coerente. Portanto, existe uma relação entre os comportamentos individuais de cada jogador e o comportamento coletivo que faz ambos dependerem um do outro para que todos sejam coordenados e sincronizados. Em suma, todas as decisões de cada jogador dependem dos comportamentos coletivos, assim como a organização coletiva depende dessas decisões e ações individuais. Esta propriedade de sistemas complexos é chamada de interdependência ou causalidade circular. Sendo assim, o desempenho de uma equipa de futebol durante o jogo pode ser visto como um comportamento coletivo inteligente, não centralizado em qualquer consciência de um jogador ou treinador, mas distribuído entre todos. Os diferentes padrões de coordenação espaço-temporal dos jogadores resultam, não só de partilharem objetivos gerais (por exemplo, marcar mais golos do que a equipa adversária), mas acima de tudo por partilharem sub-objetivos específicos (por exemplo, cooperar com um companheiro de equipa para descobrir espaços para penetrar na última linha adversária). Assim, os comportamentos coordenados dos jogadores criam uma organização funcional estável e uma identidade tática para a equipa (Duarte & Frias, 2014).

No futebol, o desempenho de sucesso é geralmente caracterizado como sendo uma interação de diferentes fatores técnicos, táticos, mentais e fisiológicos. Dada a necessidade de entender melhor os fatores que estão associados ao rendimento desportivo, a análise do jogo assumiu um papel muito importante nos jogos desportivos. A maioria da atividade dos treinadores de futebol é baseada na observação da técnica do jogador e da dinâmica da equipa na implementação da estratégia e na resposta aos adversários. Assim, é importante definir claramente o comportamento que se quer ver observado no jogo de forma a poder intervir posteriormente, ajudando os jogadores a aumentar o desempenho com base nessa informação (Sarmiento et al., 2014).

Podemos então dizer que as 4 principais tarefas de um treinador de futebol são a preparação, a observação, o diagnóstico ou avaliação e a intervenção.

A preparação não é apenas o conjunto de procedimentos realizados pelos treinadores para implementar uma estratégia que lhes permita efetivamente realizar a observação e análise do jogo, mas também o conhecimento básico necessário para se executar essa observação.

A observação é provavelmente das tarefas de maior importância e relevância no trabalho de um treinador, que ultimamente tem evoluído através dos meios tecnológicos que estão ao seu dispor. No entanto, esta observação apenas assume uma importância efetiva se a informação for objetiva e corretamente selecionada. Para tal, o treinador deve procurar efetuar uma observação e identificação de ações regulares no jogo (padrões de jogo), o comportamento do treinador adversário e variáveis situacionais (por exemplo, tipo de público, estado da relva, etc.) (Sarmiento et al., 2014). No decorrer do jogo, os treinadores estão preocupados principalmente com a observação do cumprimento do plano de jogo delineado e focam-se, principalmente, na observação da sua equipa.

A terceira tarefa consiste na avaliação que foi realizada para produzir um diagnóstico que fornece o desenvolvimento de um plano de intervenção apropriado para melhorar o desempenho da equipa.

Por último, surge a intervenção planeada pelos treinadores, com base na interpretação dos dados observados. A intervenção é entendida não só como a organização do processo de treino, mas também como um conjunto de recursos ou técnicas que o treinador usa para transmitir efetivamente a informação aos seus jogadores, como por exemplo, as reuniões de apresentação e discussão com base no vídeo (Sarmiento et al., 2014).

Revela-se então de fundamental importância a observação e análise de todos os aspetos do treino e do jogo, principalmente uma análise qualitativa da própria equipa, que possa ajudar o treinador a intervir junto dos seus jogadores de forma a potenciar as suas qualidades.

O objeto do presente estudo é a observação e análise da própria equipa, até porque o estagiário (observador participante) foi o responsável por esse processo durante toda a época desportiva. Para além disso, a equipa técnica considerou essencial o conhecimento que os jogadores têm sobre o jogo para que estes consigam potenciar o rendimento em competição. Desta forma, utilizou-se uma abordagem interpretativa na realização do estudo, com recurso à observação qualitativa (O'Donoghue, 2015), tentando encontrar fatores objetivos e concretos que resultassem dessa análise qualitativa, tornando-a o menos possível num processo subjetivo. Procurou estudar-se a manutenção de uma identidade de equipa ao longo da época, de uma forma de jogar, de ideias bem marcadas que sustentassem o modelo de jogo da equipa, verificando que fatores podiam influenciar essa mesma manutenção.

Resumindo, o estudo teve como objetivo perceber e explicitar como a análise realizada sobre própria equipa, jogo após jogo, durante as 18 jornadas da Fase Regular do Campeonato Portugal Prio, teve influência no rendimento em jogo da equipa sénior do Clube Desportivo de Mafra. Procuraram-se padrões que cruzassem os comportamentos a manter e a melhorar da equipa, jogo após jogo, com os fatores nível do adversário e local do jogo (casa/fora) de forma a tentar explicar porque determinados comportamentos melhoraram, mantiveram ou regrediram.

4.2. Metodologia

Justificação dos casos

Esta investigação teve por base uma metodologia de observador participante, dado que o autor do estudo estava inserido na equipa em estudo como membro do staff técnico. O seu principal objetivo foi analisar a equipa ao longo do tempo, procurando visualizar os comportamentos a melhorar e a manter após cada jogo. Para tal seguiu-se uma abordagem interpretativa baseada na observação qualitativa (O'Donoghue, 2015). O estudo foi desenvolvido ao longo das 18 jornadas da Fase Regular do Campeonato Portugal Prio, na série F, onde estava inserida a equipa.

O processo de observação qualitativa baseou-se na identificação e análise dos comportamentos táticos da própria equipa após cada jogo. A amostra foi então composta pelos 18 jogos (casos) analisados pelo observador participante, disputados com 9 equipas, uma vez em casa e outra vez fora.

O estudo procurou examinar a influência de dois fatores sobre os comportamentos táticos da equipa nestes 18 jogos. Os 2 fatores escolhidos foram o fator local do jogo (Casa/Fora) e o fator nível do adversário (Nível 1, 2 e 3). Desta forma, podemos visualizar que influência estes 2 fatores tiveram na realização dos comportamentos táticos por parte dos jogadores e encontrar possíveis padrões.

Hipóteses em estudo

De forma a direcionar o estudo é necessário que se formulem hipóteses para que este tenha base de sustentação e se saiba realmente o caminho a seguir. Portanto, é importante definir as possibilidades para que os casos as confirmem ou neguem. Assim, a hipótese de estudo é a seguinte:

- Com o cruzamento dos dados será possível identificar quais os comportamentos que melhoram, se mantêm ou regredem e qual a possível influência dos fatores local do jogo e nível do adversário.

Procedimentos

Os dados e informações recolhidas para a elaboração deste estudo provêm essencialmente do produto do trabalho do estagiário (observador participante) na equipa técnica, produzindo um *output* de vídeo com análise do comportamento da equipa no jogo anterior, assim como de constantes conversas diárias quer com os treinadores adjuntos, quer com o treinador principal.

Consoante o modelo de jogo e o modelo de análise definidos, todas as semanas após o jogo, o observador iniciou um processo de elaboração de um vídeo explicativo dos comportamentos táticos. Tanto dos comportamentos que ocorreram de forma positiva e, por isso, a equipa deveria manter como dos comportamentos táticos que não ocorreram como se pretendia

e que por isso a equipa deveria melhorar. O trabalho de elaboração deste vídeo envolveu etapas de codificação do vídeo em todos os segmentos considerados importantes nos respetivos momentos do jogo, passando pela análise pormenorizada dos mesmos, chegando à escolha dos momentos essenciais a apresentar, compilando-os e editando-os num único ficheiro vídeo para posterior apresentação aos jogadores.

Todo este processo de codificação, análise e edição de vídeo foi definido no início da época em conjunto com o *staff* técnico e foi mantido ao longo do período de duração do estudo. O *software* utilizado para realizar toda a observação e análise da equipa foi o *VideObserver*. Os cortes do vídeo do jogo foram executados pelos momentos do jogo: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Bolas Paradas Defensivas e Bolas Paradas Ofensivas. Todos os cortes foram numerados dentro do seu momento e armazenados. Do vídeo de análise apenas fazem parte os dois momentos de organização e os dois momentos de transição, facto que também ficou definido em reunião no início da época. Vídeos de análise correspondentes aos momentos de esquemas táticos ofensivos e defensivos são realizados separadamente, em momentos e/ou jogos específicos. Esta ferramenta serve para que os jogadores visualizem os seus comportamentos no jogo anterior e procurem manter os comportamentos positivos e melhorar os comportamentos menos positivos da própria equipa de jogo para jogo.

O vídeo de análise apresentando contém vários comportamentos em qualquer um dos 4 momentos de jogo, não é definido um número de cortes ou comportamentos apresentados, dependendo esse número de cada jogo, anterior e seguinte. A partir daqui são definidos quais os comportamentos a reforçar positivamente e aqueles que devem ser corrigidos ou melhorados. De todos os cortes, tópicos, comportamentos apresentados nos vídeos, semana após semana, foram escolhidos 6. Designam-se 3 como comportamentos a manter para o jogo seguinte e 3 que se designam como comportamentos a melhorar para o jogo seguinte. Após revisão de todos os 18 vídeos de análise realizados ao longo da época, o critério de escolha dos comportamentos foi o foco dado aos mesmos na apresentação desses vídeos. Por cada vídeo, foram escolhidos os 6 comportamentos que mais se evidenciaram e discutiram durante as reuniões de análise do jogo com os jogadores.

Em relação ao nível do adversário foi utilizado o *software* SPSS para realizar uma análise automática de clusters à tabela classificativa e assim se definir o nível da cada equipa, assim como o número de níveis a utilizar. A base de dados criada diz respeito à tabela classificativa final da fase regular do Campeonato Portugal Prio, com as 18 jornadas já realizadas. Portanto, foi realizada uma análise de clusters que dividiu as equipas em grupos consoante a sua classificação. A tabela classificativa final e os outputs surgidos da análise no SPSS serão também apresentados em seguida.

Com o cruzamento dos fatores Nível do Adversário e Local do Jogo com os Comportamentos a Manter e Comportamentos a Melhorar procurou-se cruzar os diferentes casos e identificar padrões.

4.3. Apresentação dos Casos

Para este estudo foram considerados 18 casos, as 18 jornadas da Fase Regular do Campeonato Portugal Prio, apresentando em cada um deles os comportamentos que a equipa deve melhorar, os comportamentos que deve manter, o nível do adversário, local do jogo e o resultado. Algumas jornadas não estão pela ordem que deveriam ter acontecido devido a casos de adiamento ou antecipação de jogos por questões logísticas do próprio campeonato, no entanto, as datas dos jogos esclarecem o momento da sua realização

Figura 6 - Classificação da Série F Fase Regular - Campeonato Portugal Prio
(https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=103863)

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Praiense	42	18	12	6	0	29	11	+18	+
2	Torreense	40	18	12	4	2	26	9	+17	+
3	Mafra	39	18	12	3	3	35	9	+26	+
4	Alcanenense	29	18	8	5	5	29	18	+11	+
5	Caldas	27	18	8	3	7	22	15	+7	+
6	Vilafranquense	22	18	5	7	6	19	16	+3	+
7	Gafetense	19	18	6	1	11	17	32	-15	+
8	Lusitânia dos Açores	18	18	5	3	10	18	30	-12	+
9	Angrense	8	18	2	2	14	12	36	-24	+
10	Ginásio de Alcobaça	8	18	2	2	14	11	42	-31	+

Base de Dados SPSS

Tabela 4 - Initial Cluster Centers

	Cluster		
	1	2	3
Pontos	8,00	22,00	39,00
Vitorias	2,00	5,00	12,00
Empates	2,00	7,00	3,00
Derrotas	14,00	6,00	3,00
GolosMarcados	11,00	19,00	35,00
GolosSofridos	42,00	16,00	9,00
DiferençaGolos	-31,00	3,00	26,00

Tabela 5 - Cluster Membership

Case Number	Equipa	Cluster	Distance
1	SC Praiense	3	4,069
2	Torreense	3	5,281
3	Maфра	3	7,930
4	Alcanenenense	2	7,867
5	Caldas	2	3,249
6	Vilafranquense	2	7,674
7	Gafetense	1	9,284
8	Lusitânia	1	11,819
9	Angrense	1	7,293
10	Alcobaça	1	14,324

Tabela 6 - Final Cluster Centers

	Cluster		
	1	2	3
Pontos	13,25	26,00	40,33
Vitorias	3,75	7,00	12,00
Empates	2,00	5,00	4,33
Derrotas	12,25	6,00	1,67
GolosMarcados	14,50	23,33	30,00
GolosSofridos	35,00	16,33	9,67
DiferençaGolos	-20,50	7,00	20,33

Os dados dos outputs saídos do SPSS, mas principalmente da tabela Cluster Membership, dão-nos a conhecer claramente os níveis das equipas, dividindo-as em 3 grupos de diferentes níveis. Equipas de nível 1 – Alcobaça, Angrense, Lusitânia e Gafetense, equipas de nível 2 – Caldas, Alcanenense e Vilafranquense e equipas de nível 3 – Mafra, Torreense e Praiense.

Tabela 7 - Análise dos Comportamentos Táticos de todos os jogos da Série F da Fase Regular do Campeonato Portugal Prio

Jornada	Adversário	Local	Nível	Resultado	Manter	Melhorar
2	Gafetense (28-08-16)	Fora	1	Derrota	TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação OD – Coordenação da linha defensiva	OO - Variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados TD - Cortar linhas de passe após perda de bola
3	Caldas (11-09-16)	Casa	2	Vitória	TD – Reação à perda de bola pressionando o portador OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação OD – Momento de Organização – Evitar faltas, evitar ser ultrapassado	OD – Momento de Pressão – Impedir bola descoberta TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados
4	Alcanenense (18-09-16)	Fora	2	Vitória	OO – Atrair o adversário em construção (Jogar juntos) OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade) OD – Coordenação da linha defensiva	OD – Momento de Pressão – Organização da linha média OD – Momento de Organização – Cortar linhas de passe TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura

5	Alcobaça (01-10-16)	Casa	1	Vitória	OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade) OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação	TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura TO – Procurar explorar rapidamente o espaço na profundidade TD – Cortar linhas de passe após perda de bola
1	Angrense (05-10-16)	Casa	1	Vitória	OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura TO – Procurar explorar rapidamente o espaço na profundidade	TD – Cortar linhas de passe após perda de bola OD – Momento de Pressão – Organização da linha média OO - Variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário
6	Lusitânia (09-10-16)	Fora	1	Vitória	OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados TO – Procurar explorar rapidamente o espaço na profundidade OD – Momento de Organização – Cortar linhas de passe	OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação OD – Momento de Pressão – Organização da linha média OD – Momento de pressão – Timing (Trancar o campo)

8	Torrense (30-10-16)	Casa	3	Vitória	<p>OD – Momento de Organização – Evitar faltas, evitar ser ultrapassado</p> <p>OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade)</p> <p>OO – Critério no último passe, na zona de finalização</p>	<p>TD – Cortar linhas de passe após a perda de bola</p> <p>TD – Recuperação rápida para trás da linha da bola</p> <p>OD – Momento de organização – Cortar linhas de passe</p>
7	Praiense (02-11-16)	Fora	3	Derrota	<p>OD – Momento de Organização – Organização último terço</p> <p>TO – Procurar explorar rapidamente o espaço na profundidade</p> <p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados</p>	<p>OD – Momento de pressão – Timing (Trancar o campo)</p> <p>OD – Momento de Pressão – Organização da linha média</p> <p>TD – Reação à perda de bola pressionando o portador</p>
9	Vilafranquense (06-11-16)	Fora	2	Empate	<p>TO – Objetividade quando recuperamos perto da baliza adversária</p> <p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados</p> <p>OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade)</p>	<p>OD – Momento de Pressão – Impedir bola descoberta</p> <p>OD – Coordenação da linha defensiva</p> <p>TD – Recuperação rápida para trás da linha da bola</p>

10	Angrense (13-11-16)	Fora	1	Vitória	OD – Momento de Organização – Evitar faltas, evitar ser ultrapassado OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade)	OD – Momento de Pressão – Organização da linha média OD – Coordenação da linha defensiva TD – Recuperação rápida para trás da linha da bola
11	Gafetense (27-11-16)	Casa	1	Vitória	OD – Coordenação da linha defensiva TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura OO - Variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário	OD – Momento de Pressão – Organização da linha média TD – Recuperação rápida para trás da linha da bola OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados
12	Caldas (04-12-16)	Fora	2	Vitória	OD – Momento de Organização – Evitar faltas, evitar ser ultrapassado OD – Coordenação da linha defensiva TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura	OO – Atrair o adversário em construção (Jogar juntos) OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados TO – Evitar dupla transição, perder a bola após recuperar

13	Alcanenense (11-12-16)	Casa	2	Vitória	<p>OD – Momento de Organização – Evitar faltas, evitar ser ultrapassado</p> <p>OD - Momento de Pressão – Timing (Trancar o campo)</p> <p>OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação</p>	<p>TO – Evitar dupla transição, perder a bola após recuperar</p> <p>OO – Critério no último passe, na zona de finalização</p> <p>TD – Cortar linhas de passe após a perda de bola</p>
14	Alcobaça (18-12-16)	Fora	1	Vitória	<p>TD – Reação à perda de bola pressionando o portador</p> <p>TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura</p> <p>OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação</p>	<p>OD - Momento de Pressão – Timing (Trancar o campo)</p> <p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados</p> <p>TD – Cortar linhas de passe após a perda da bola</p>
15	Lusitânia (08-01-17)	Casa	1	Vitória	<p>TD – Reação à perda de bola pressionando o portador</p> <p>OD – Coordenação da linha defensiva</p> <p>TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura</p>	<p>OD - Momento de Pressão – Timing (Trancar o campo)</p> <p>OO - Variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário</p> <p>OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação</p>

16	Praense (15-01-17)	Casa	3	Empate	<p>OD – Coordenação da linha defensiva</p> <p>TO – Objetividade quando recuperamos perto da baliza adversária</p> <p>OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade)</p>	<p>TD – Cortar linhas de passe após a perda de bola</p> <p>OO - Variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário</p> <p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Alas e Avançados</p>
17	Torrese (22-01-17)	Fora	3	Derrota	<p>TD – Reação à perda de bola pressionando o portador</p> <p>OD - Momento de pressão – Timing (Trancar o campo)</p> <p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados</p>	<p>TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura</p> <p>TD – Recuperação rápida para trás da linha da bola</p> <p>OO – Critério no último passe, na zona de finalização</p>
18	Vilafranquense (27-01-17)	Casa	2	Empate	<p>OO - Posicionamento na construção dos Médios Ala e Avançados</p> <p>TD – Reação à perda de bola pressionando o portador</p> <p>OO – Procura da baliza em zona de finalização (Objetividade)</p>	<p>OO – Movimentos dos Avançados ou Médios Ala, na criação</p> <p>TD – Cortar linhas de passe após a perda de bola</p> <p>TO - Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura</p>

4.4. Padrões Evidenciados com o cruzamento dos dados

O cruzamento dos dados foi realizado através de gráficos de barras que marcam as frequências dos comportamentos. As imagens abaixo representam as frequências totais quer dos comportamentos a manter quer dos comportamentos a melhorar, assim como apresentam as frequências dos comportamentos a manter e a melhorar cruzando-as com os dois fatores: Local do Jogo e Nível do Adversário.

Figura 7 - Comportamentos a Manter

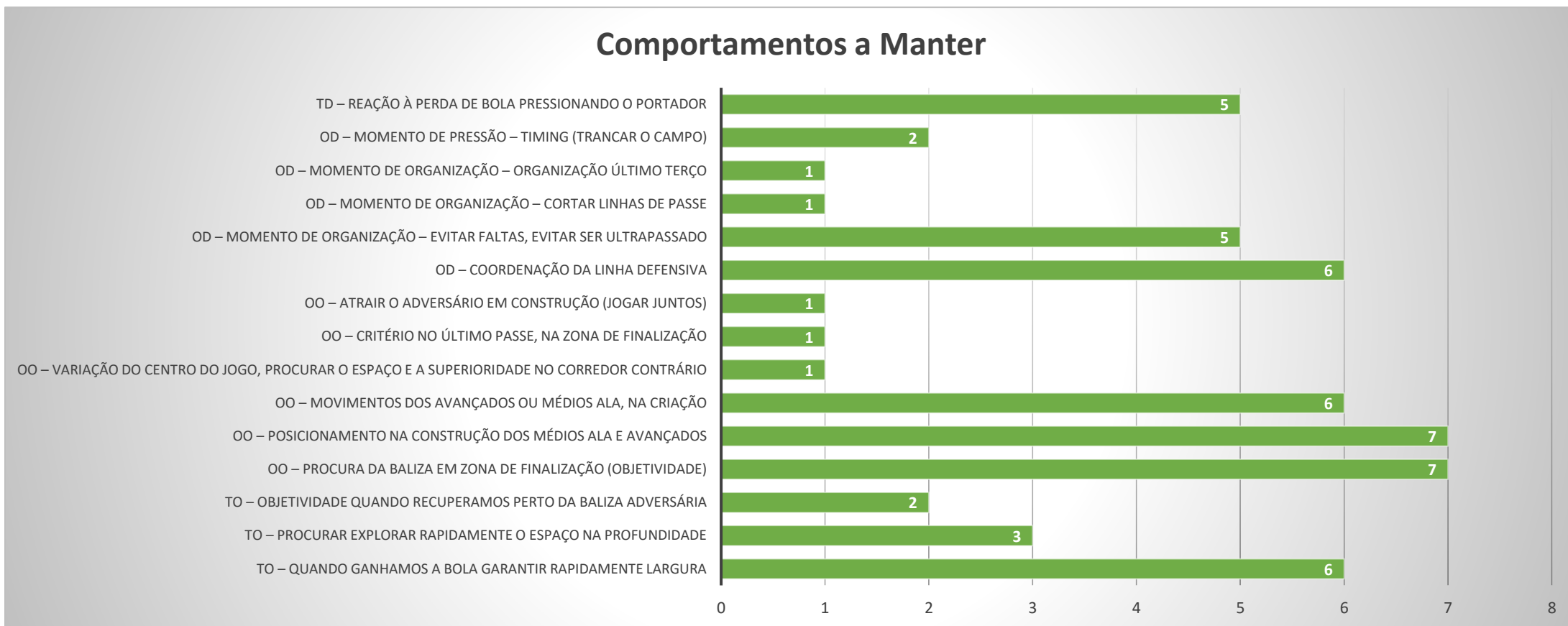


Figura 8 - Comportamentos a Melhorar

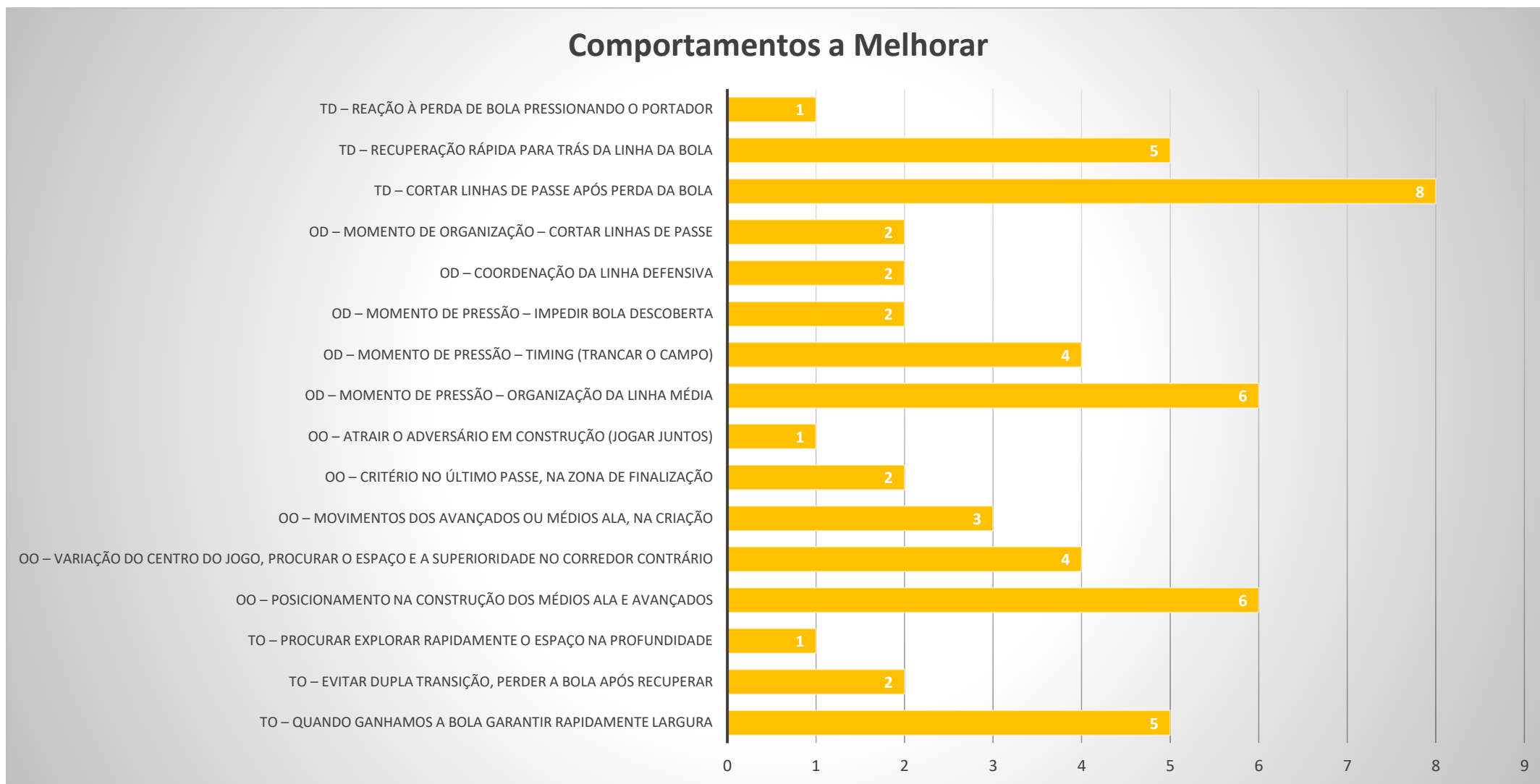


Figura 9 - Comportamentos a Manter em Casa

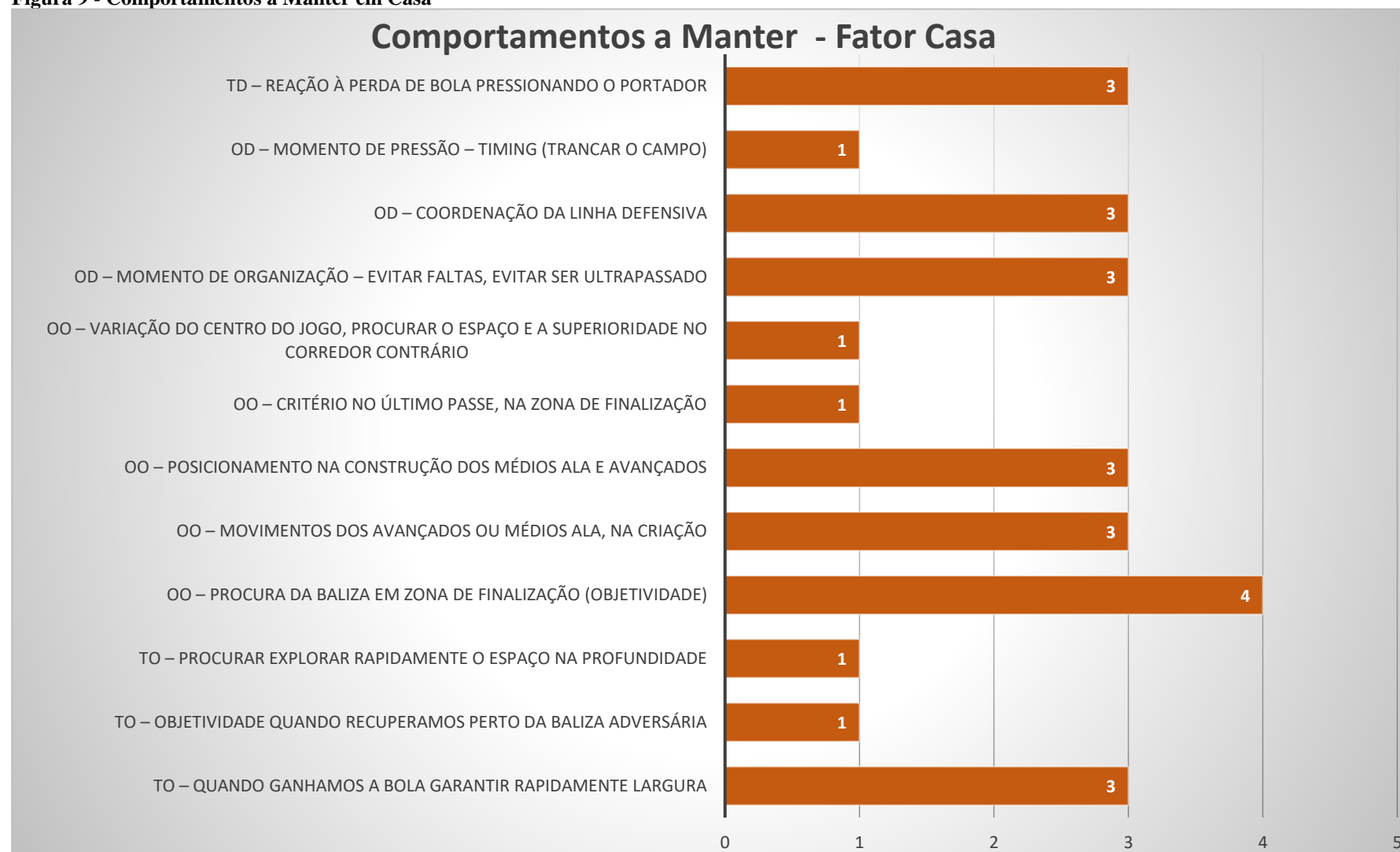


Figura 10 - Comportamentos a Manter Fora

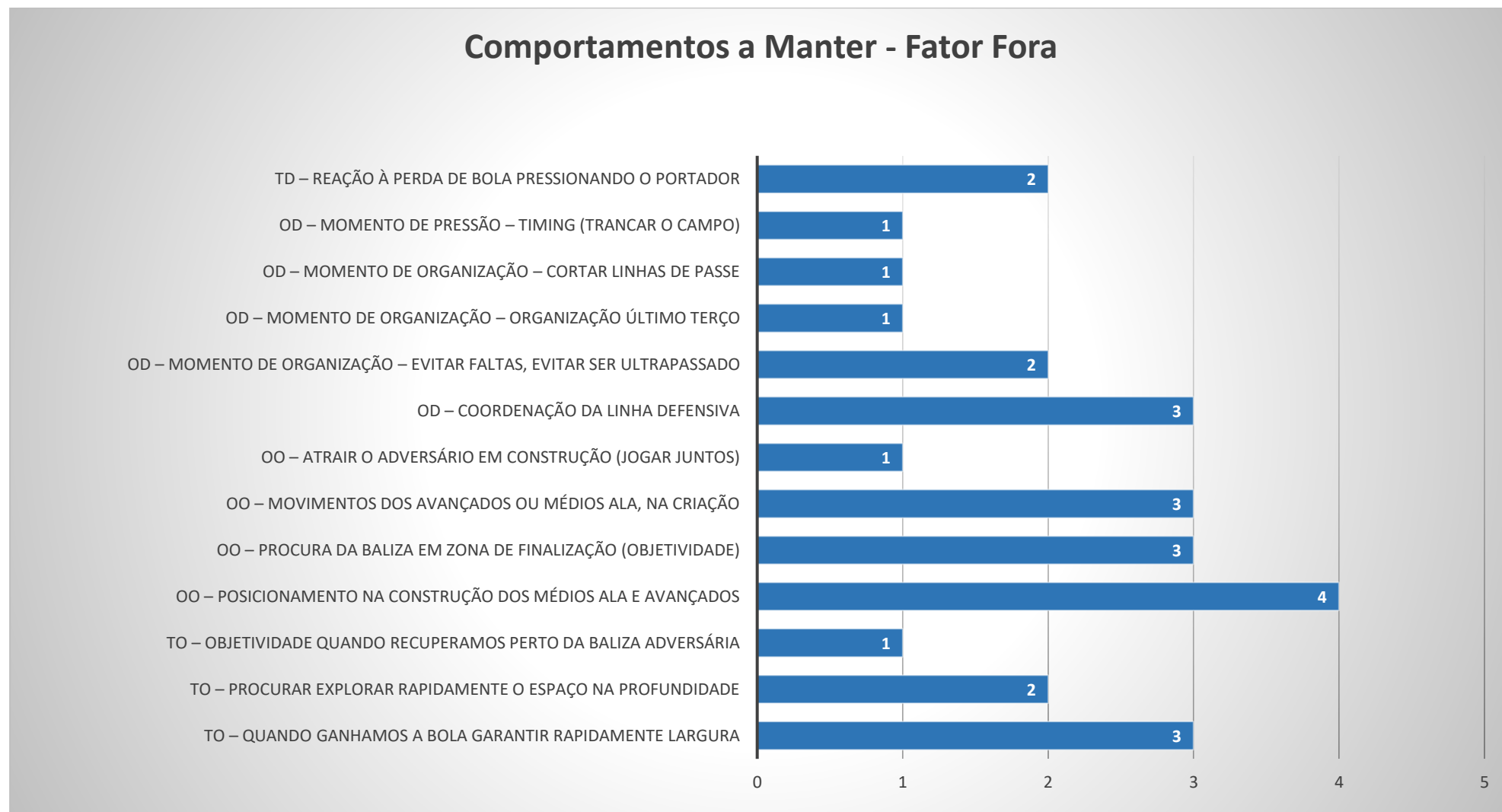


Figura 11 - Comportamentos a Melhorar em Casa

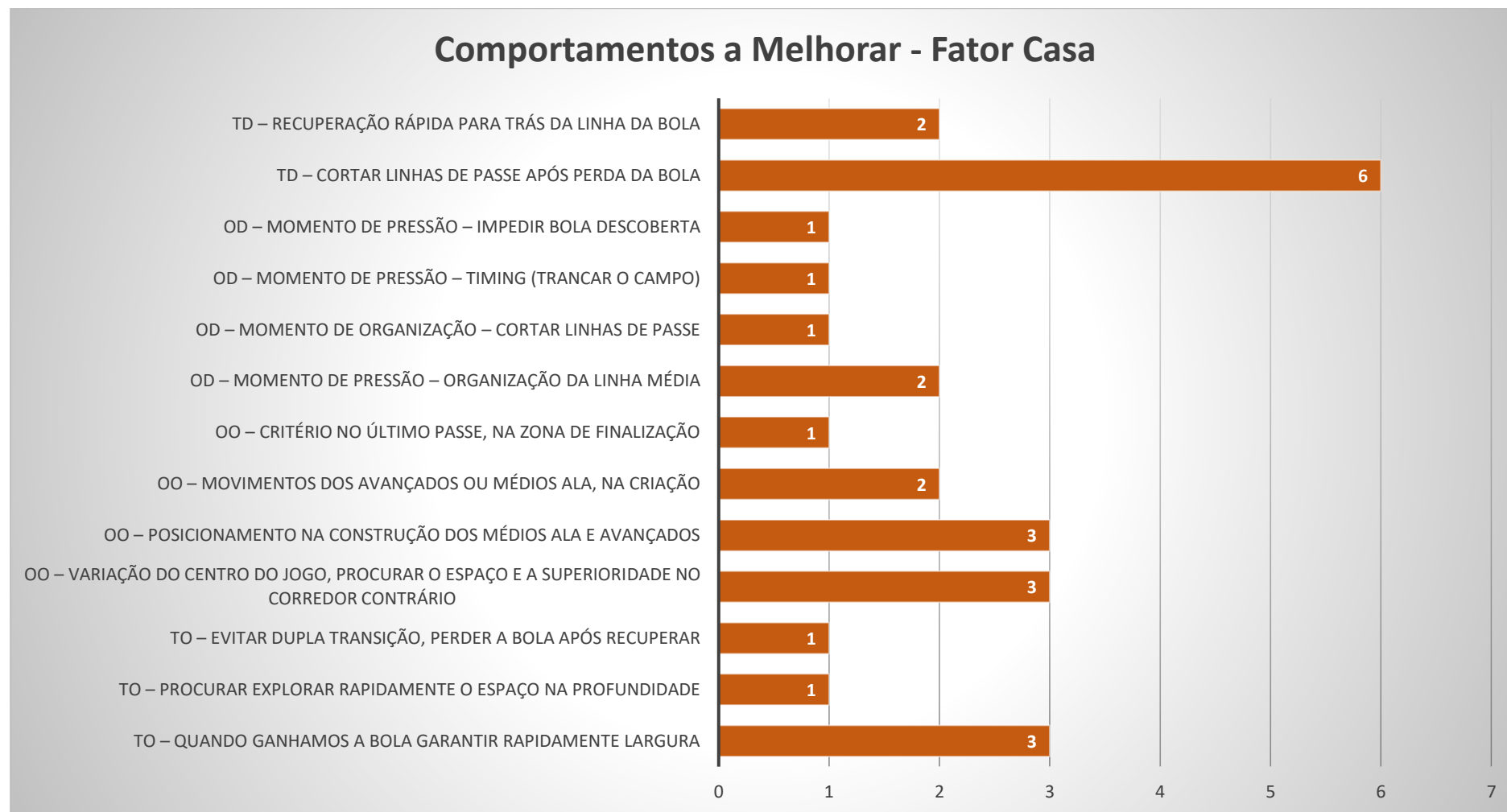


Figura 12 - Comportamentos a Melhorar Fora

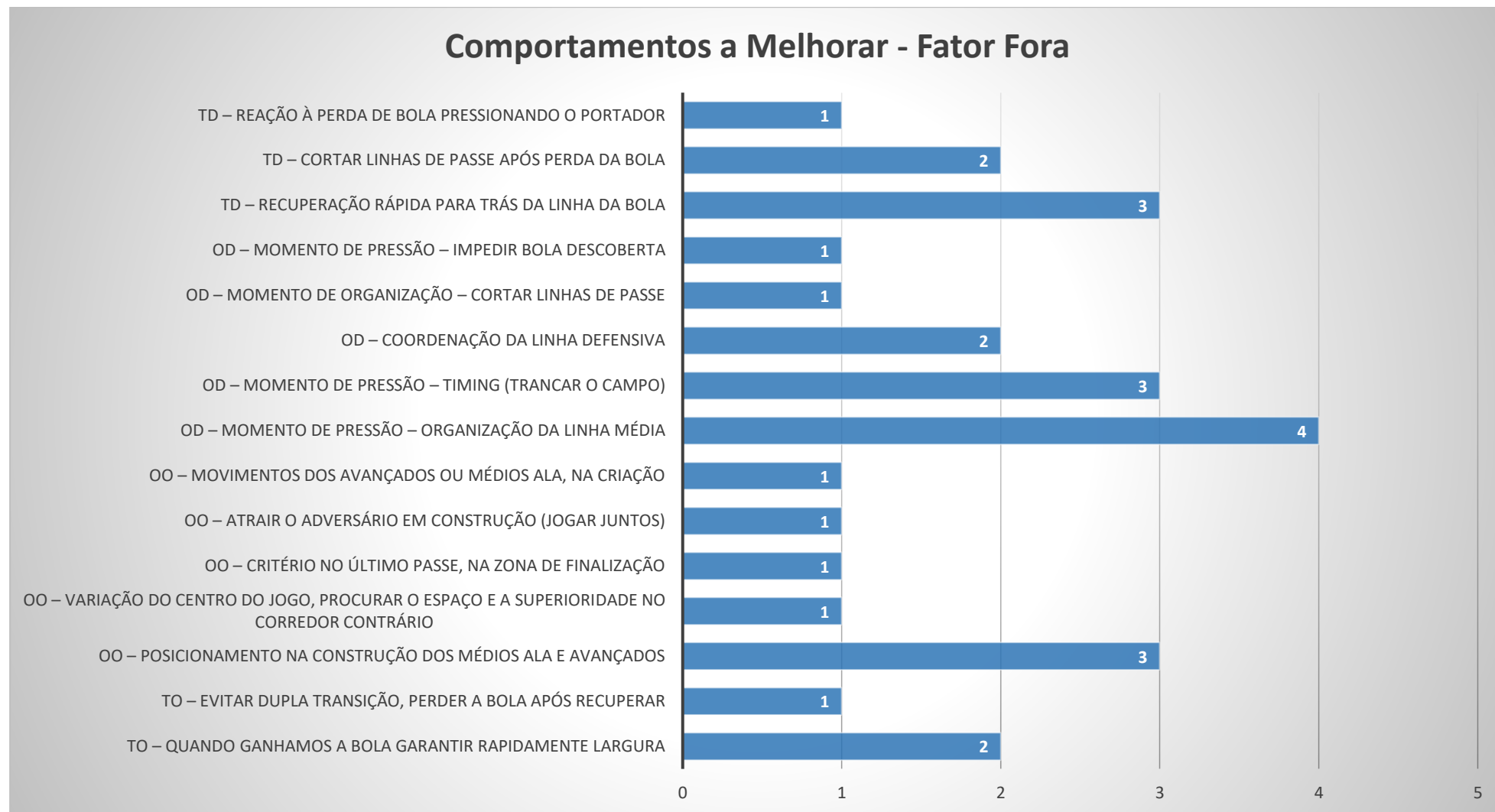


Figura 13 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 1

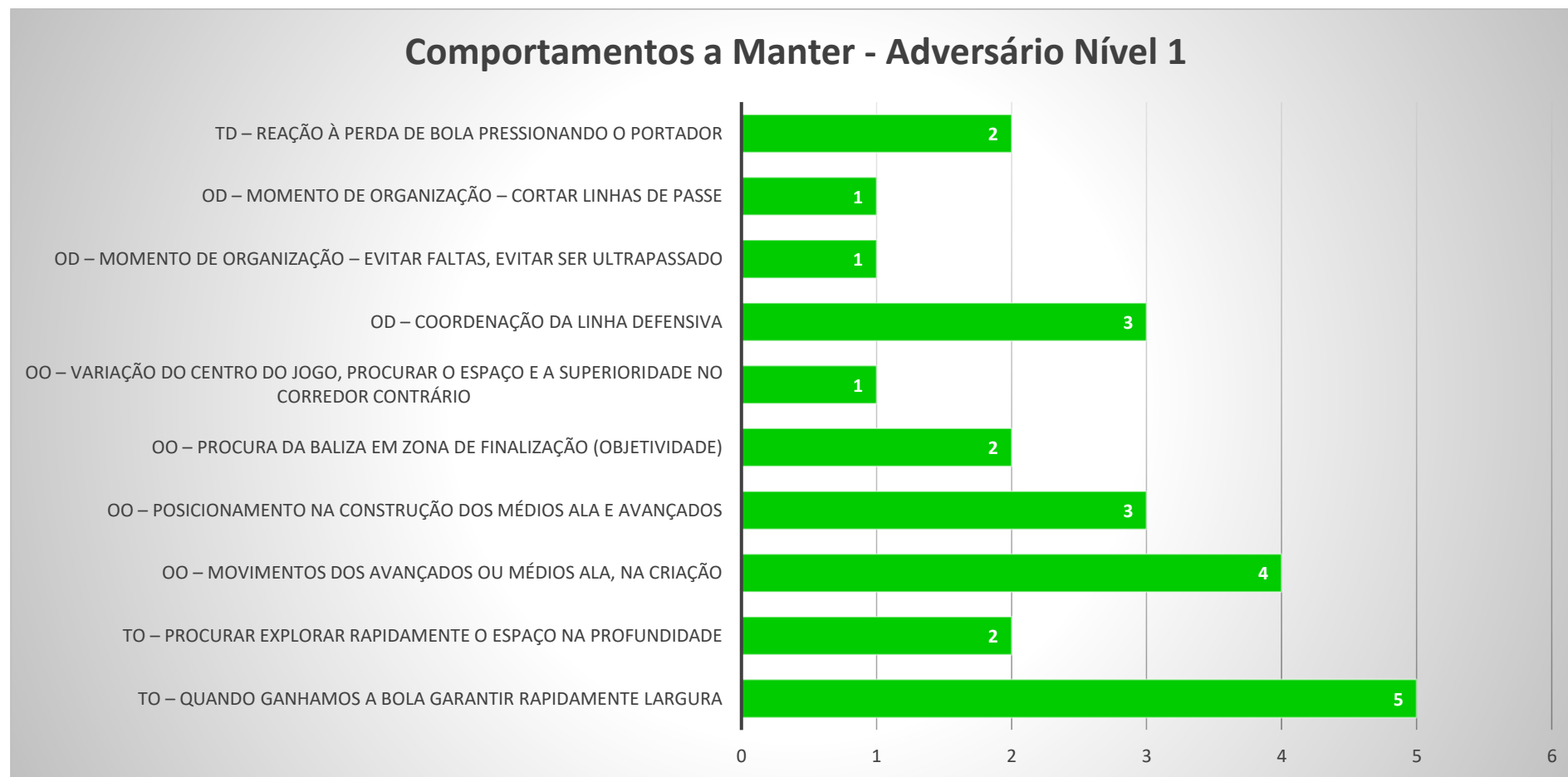


Figura 14 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 2



Figura 15 - Comportamentos a Manter contra Adversários de Nível 3

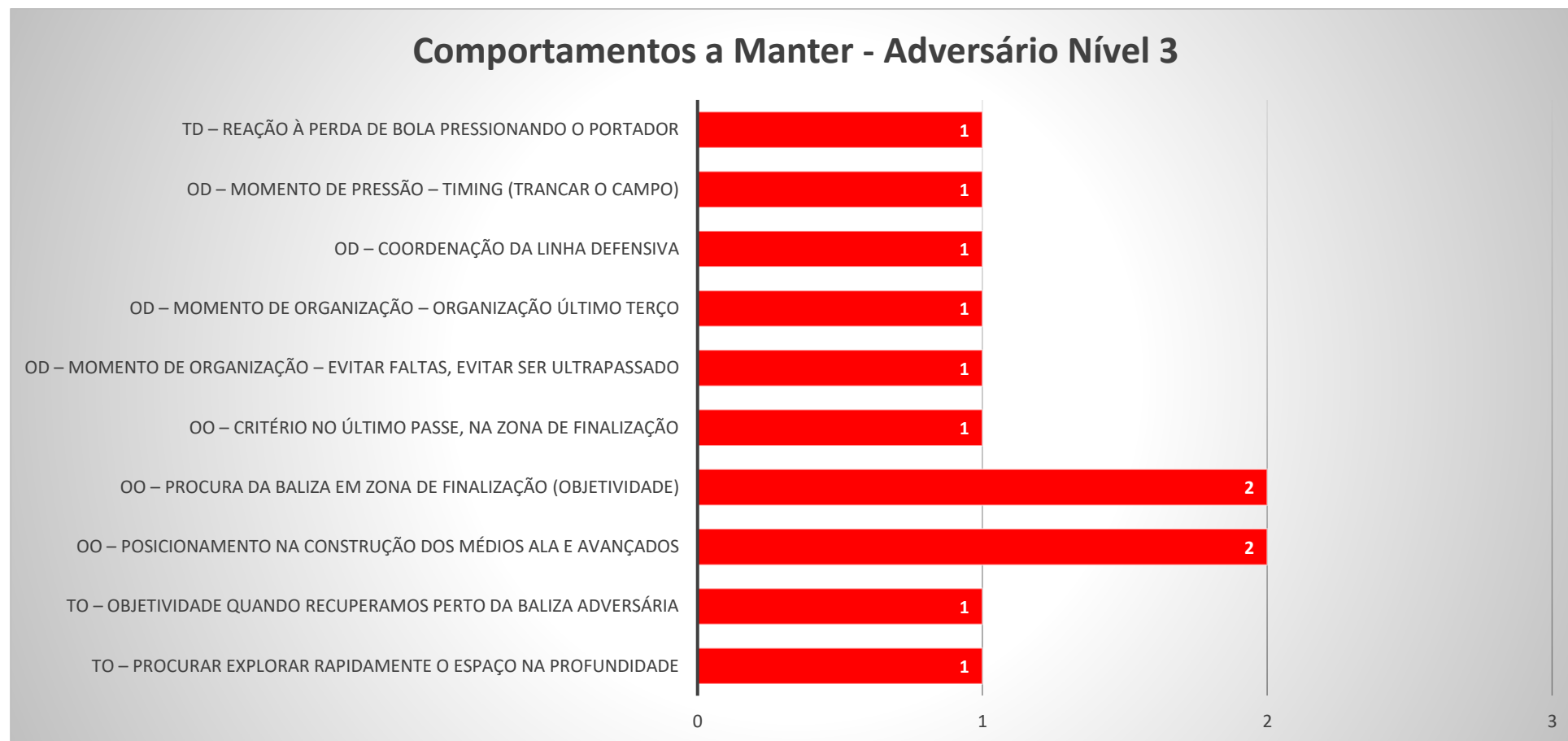


Figura 16 - Comportamentos a Melhorar contra Adversário de Nível 1

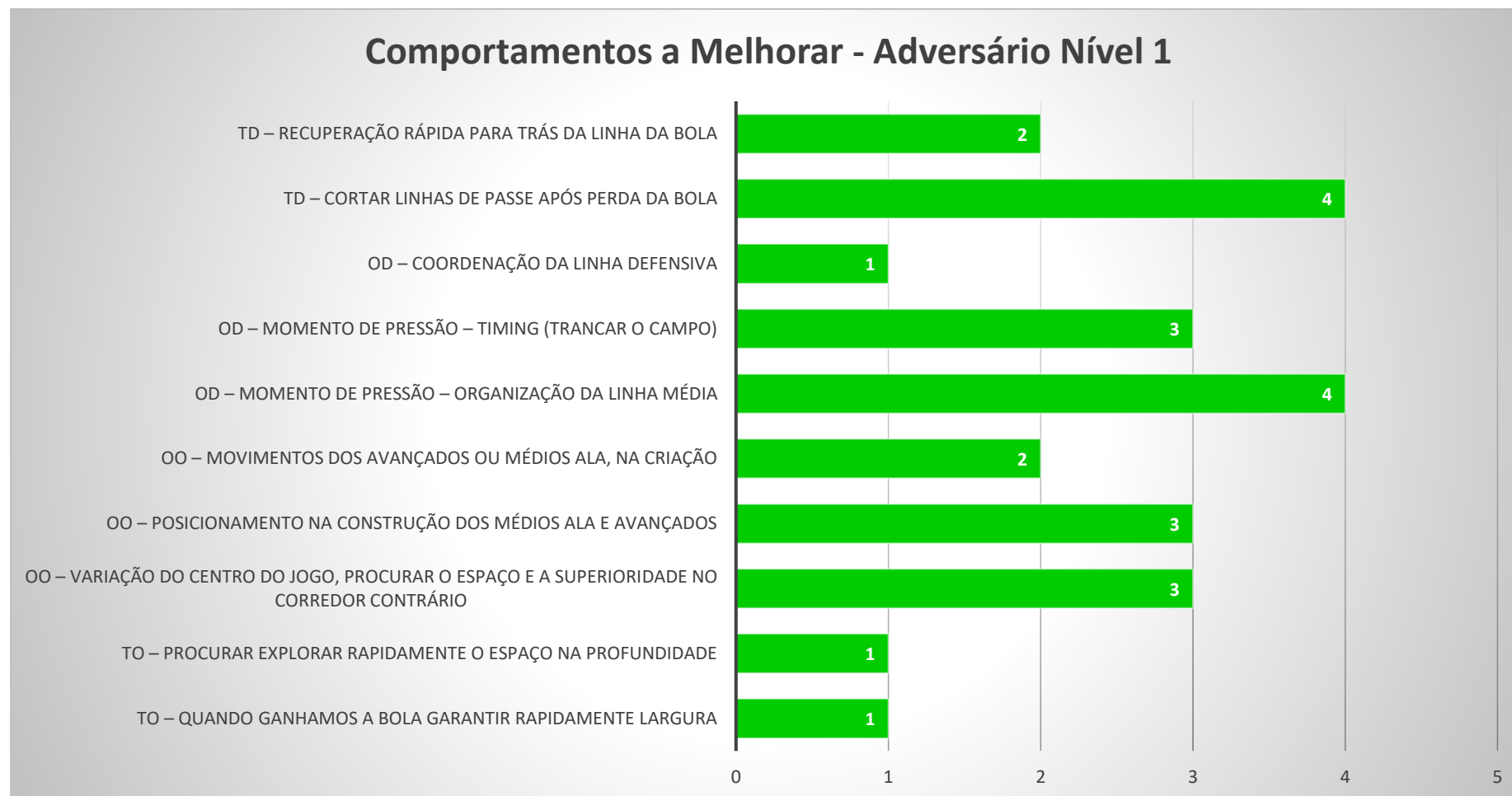
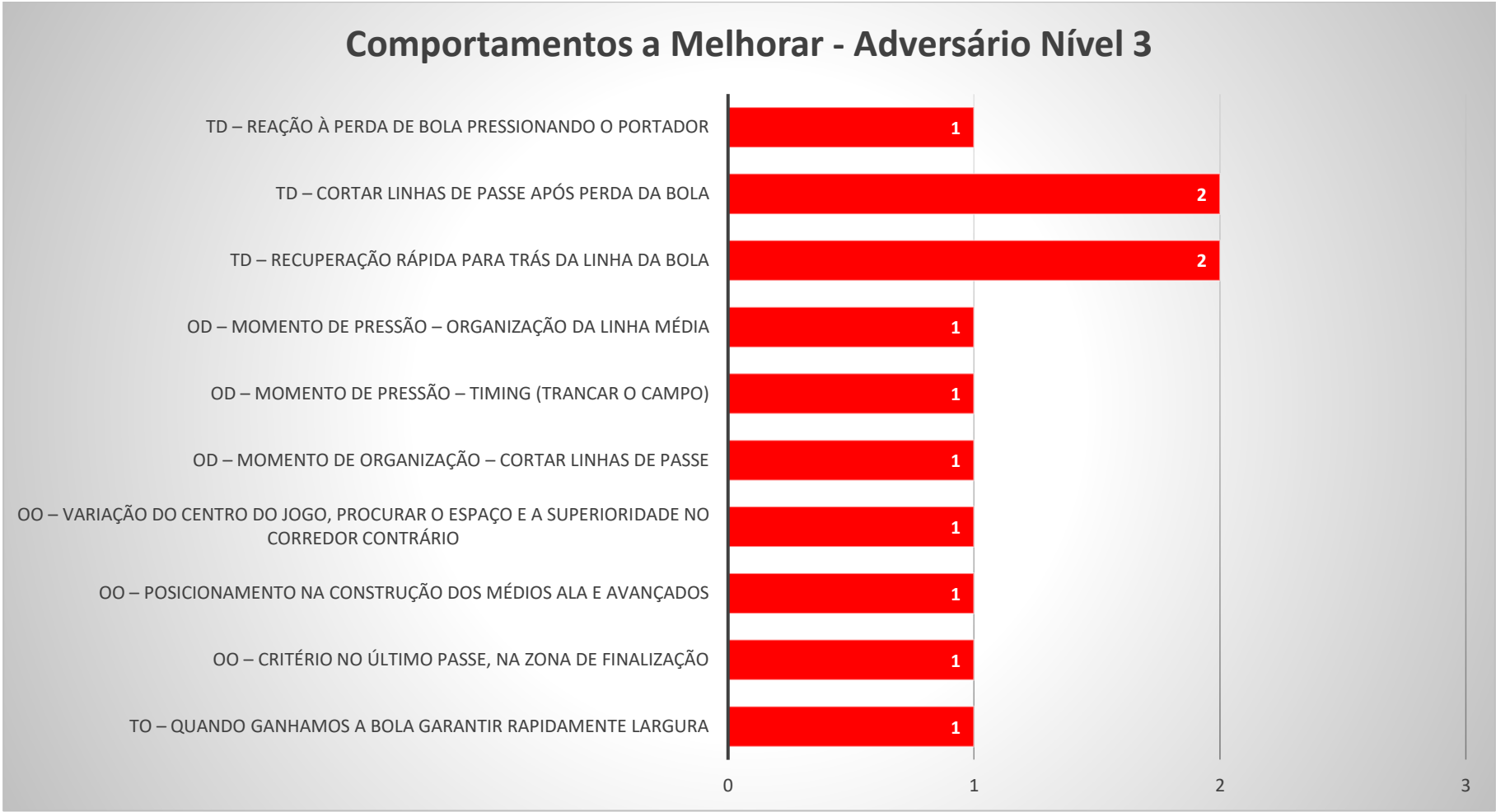


Figura 17 - Comportamentos a Melhorar contra Adversários de Nível 2



Figura 18 - Comportamentos a Melhorar contra Adversários de Nível 3



4.5. Discussão dos resultados

O principal objetivo deste estudo é o de verificar a influência da vídeo análise na melhoria ou manutenção do processo de jogo da equipa, ao longo do tempo, e jogo após jogo. É importante demonstrar como a análise da própria equipa, a análise do jogo anterior, tem consequências nos comportamentos apresentados no jogo seguinte, quer na sua melhoria quer na sua manutenção.

Com este estudo proponho-me também a cruzar essa análise com 2 fatores evidentes, o fator nível do adversário e o fator local do jogo, desta forma é possível observar padrões de comportamentos apresentados na vídeo análise consoante os fatores em estudo determinados.

Analisando, na sua globalidade, os comportamentos a melhorar e os comportamentos a manter verifica-se que a equipa demonstrou mais vezes que precisava de melhorar ao nível do momento de transição defensiva e apresentou-se “mais vezes bem” ao nível do momento de organização ofensiva, curiosamente, os 2 momentos em que passou maior tempo de jogo.

Ao nível dos comportamentos específicos posso afirmar que a equipa apresentou mais vezes como comportamentos a manter, no momento de organização ofensiva, o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados** e a **procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, apresentados em 7 dos 18 jogos analisados. De seguida, verificam-se em 6 dos 18 jogos analisados, também como comportamentos a manter, os **movimentos dos avançados ou médios ala na criação**, no momento de organização ofensiva, a **coordenação da linha defensiva**, no momento de organização defensiva, e o comportamento de **quando recuperamos a bola garantir rapidamente largura**, no momento de transição ofensiva. Isto leva-me a concluir que a equipa esteve maioritariamente bem no momento de organização ofensiva e em comportamentos muito específicos que sempre foram trabalhados nos treinos, o que considero ser um facto muito positivo, pois era, nesse momento, que a equipa passava a maior parte do tempo nos jogos.

Por outro lado, a equipa apresentou mais vezes como comportamentos a melhorar, casos como, **cortar linhas de passe após a perda da bola**, no momento de transição defensiva, estando presente em 8 dos 18 jogos analisados, e, como o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, no momento de organização ofensiva, e o **momento de pressão – organização da linha média**, no momento de organização defensiva, estando estes 2 comportamentos presentes em 6 dos 18 jogos analisados. Com estes dados posso constatar que a equipa não esteve tão bem ao nível da transição defensiva, nomeadamente neste comportamento específico, importantíssimo no modelo de jogo da equipa no que diz respeito ao macro princípio da equipa de manter a equipa junta, de que refiro no modelo de jogo. Assim como verifico que, apesar da equipa ter estado maioritariamente bem ao nível da organização ofensiva, o comportamento **posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, também foi apresentado muitas vezes como a melhorar, o que significa que, dentro da organização ofensiva, foi na fase de

construção que a equipa precisou mais vezes de melhorar. Por último, de referir que, em organização defensiva, foi no **momento de pressão - organização da linha média**, que a equipa precisou mais vezes de melhorar, o que é um mau indício, visto que a equipa, normalmente, apresentava um bloco médio-alto e procurava realizar uma pressão subida no campo e assim o trabalho da linha média prejudicava essa pressão.

Tendo em conta o cruzamento dos dados com o 1º fator referido - local do jogo - posso retirar conclusões ainda mais específicas. Nos jogos em casa, o comportamento a manter que se verificou mais vezes foi a **procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, em organização ofensiva, que realça o facto da equipa, em casa, ter um processo de jogo sempre muito vertical na procura da baliza. Isto pode ser também associado ao rendimento demonstrado, visto que em casa a equipa conseguiu 7 vitórias em 9 jogos. Este comportamento aparece em 4 dos 9 jogos analisados, em casa.

Com uma presença em 3 dos 9 jogos analisados, em casa, aparecem como comportamentos a manter, no momento de organização ofensiva, o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados** e os **movimentos dos avançados ou médios ala na criação**. No momento de organização defensiva, surgem a **coordenação da linha defensiva** e o **momento de organização – evitar faltas, evitar ser ultrapassado**. Em transição ofensiva, destaca-se o comportamento de **quando recuperamos a bola garantir rapidamente largura**. No momento de transição defensiva, evidencia-se a **reação à perda da bola pressionando o portador**. Destes factos podemos retirar que se confirma a análise inicial verificada. O momento de organização ofensiva está fortemente representado, verificando-se principalmente que a equipa foi muito objetiva no seu processo de jogo. Confirma-se também que a linha defensiva e a sua organização foram um facto importante para o sucesso nos jogos em casa assim como é notório que se apresentou como o setor mais determinante em termos defensivos para o rendimento da equipa. O momento de organização, comportamento que definia que a equipa se mantivesse sempre junta e compacta, que desse prioridade a estar organizada antes de pressionar, foi realizado com sucesso. Por isso apresentado como comportamento a manter algumas vezes, nomeadamente, no que se refere a evitar faltas perto da baliza e evitar ser ultrapassado, tendo sempre os 11 jogadores atrás da linha da bola. Demonstram-se como comportamentos a melhorar, na transição ofensiva, a ocupação rápida dos 3 corredores por parte da equipa, garantindo a largura desejada, facto que também confirma a análise inicial apresentada. Na transição defensiva, a evidência do comportamento **a reação à perda da bola pressionando o portador**, revela que o primeiro instante da reação à perda da bola, que é a pressão sobre a bola foi também um dos fatores que permitiu à equipa ter sucesso, nos jogos em casa.

No que diz respeito aos jogos fora, o comportamento a manter que se apresenta como predominante, estando em 4 dos 9 jogos analisados, é o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados**. Associando este facto à presença dos comportamentos **procura da**

baliza em zona de finalização e os **movimentos dos avançados ou médios ala na criação**, em 3 dos 9 jogos analisados, confirma-se então o facto do trabalho, no momento de organização ofensiva, ter sido determinante para o rendimento da equipa, em casa e fora, tal como o treino na manutenção destes comportamentos foi muito importante para esse mesmo rendimento. Não só em casa, mas também fora, a equipa teve essa intenção de ter a bola e controlar o jogo com a mesma, em organização ofensiva, e procurou sempre a manutenção e o melhoramento desses processos. Os outros dois comportamentos a manter, que se apresentaram em 3 dos 9 jogos analisados fora, foram a **coordenação da linha defensiva**, no momento de organização defensiva, e o comportamento de **quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura**, no momento de transição ofensiva. Estes confirmam as conclusões retiradas anteriormente em relação aos jogos em geral e em relação aos jogos em casa, o que demonstra que estes comportamentos foram identificados como factos positivos, quer nos jogos em casa, quer nos jogos fora, e por isso o fator local do jogo não tinha grande influência, neste caso específico, na execução dos comportamentos.

Referindo-me agora aos comportamentos a melhorar no seu cruzamento com o 1º fator – local do jogo - existem determinados padrões que emergem, podendo dizer-se que influenciaram o menor rendimento da equipa fora contando apenas com 5 vitórias, 1 empate e 3 derrotas.

Nos jogos em casa, a equipa apresentou, em 6 dos 9 jogos analisados, o comportamento **cortar linhas de passe após a perda da bola**, como comportamento a melhorar. Isto evidencia um facto menos positivo associado ao momento de transição defensiva, essencialmente dos jogadores mais longe da bola. Tal facto está naturalmente associado a uma dificuldade, por parte da equipa, em cumprir com o princípio de manter a equipa junta, quando esta tem a bola, para que posteriormente na perda da mesma, se consiga anular todas as linhas de passe possíveis de saída da equipa adversária. Com uma presença em 3 dos 9 jogos analisados em casa, também aparecem comportamentos como a **variação do centro do jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário** e o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, no momento de organização ofensiva. Em transição ofensiva, o comportamento **quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura** foi identificado como comportamento a melhorar.

Os padrões verificados demonstram casos muito específicos de dificuldades sentidas nos jogos em casa. Confirmam que a equipa teve sempre mais dificuldades na fase de construção do que nas outras, em termos ofensivos. Apesar de ter estado “bem”, nesta fase, no mesmo número de jogos, do que naqueles em que esteve “menos bem”. Estes padrões também fazem referência ao comportamento da variação do centro do jogo, como um aspeto menos positivo, demonstrado nos jogos em casa.

Em transição ofensiva, sobressai o comportamento de garantir largura, ou seja, a ocupação rápida dos 3 corredores de jogo, quando a equipa ganha a bola. Este comportamento foi igualmente evidenciado, como comportamento a manter, tantas vezes como foi registado como

comportamento a melhorar. Isto retira sustentabilidade à afirmação, anteriormente referida, de que este comportamento foi um facto positivo, tanto nos jogos fora como nos jogos em casa, pois foi tantas vezes apresentado aos jogadores como um comportamento que deviam manter no jogo seguinte, quantas as que foi apresentado como um comportamento deviam melhorar consideravelmente, não sendo então tão positivo como tinha referido.

Acerca dos jogos fora está representado, em 4 dos 9 jogos analisados, como a mais forte evidência dos comportamentos a melhorar o **momento de pressão – organização da linha média**. Confirma-se então a observação inicial referida e demonstra-se que este foi um facto que pode explicar o menor rendimento da equipa nos jogos fora de casa, pois esta sentiu dificuldades em organização defensiva, na coordenação do seu setor intermédio, o que condicionou a sua forma de defender. Aparecem também como padrões emergentes do cruzamento dos dados, os comportamentos a melhorar **momento de pressão – timing (trancar o campo)**, também no momento de organização defensiva, a **recuperação rápida atrás da linha da bola**, no momento da transição defensiva, e o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, no momento de organização ofensiva. Se o primeiro comportamento aparece como um dado novo, que afirma que a equipa, nos jogos fora, cometeu alguns erros em condicionar o adversário a jogar apenas num corredor de jogo em termos defensivos, nomeadamente no timing com que executava a pressão, o segundo evidencia que a equipa demonstrou, quer nos jogos em casa quer nos jogos fora, que nunca esteve muito bem ao nível da transição defensiva e ao nível da construção em organização ofensiva.

Neste caso dos jogos fora, surge um comportamento específico novo, verificando-se que a equipa não esteve “bem” na recuperação defensiva, pois em alguns jogos os jogadores apresentaram-se lentos a recuperar. No caso do comportamento apresentado em organização ofensiva, confirma-se o facto que este foi muitas vezes reforçado ao longo da época tanto positivamente como negativamente.

Tendo em conta agora o cruzamento dos dados com o 2º fator - nível do adversário - é possível realizar observações que possam explicar o rendimento da equipa consoante o adversário. No entanto, a amostra do cruzamento destes dados com este fator não é tão grande como seria necessária para retirar conclusões exatas.

Em relação aos comportamentos a manter, comportamentos associados ao melhor rendimento da equipa, contra adversário do nível 1, evidenciaram-se os seguintes comportamentos:

- **Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura**, em 5 dos 8 jogos de nível 1 analisados, o que confirma que este comportamento específico, em transição ofensiva, apresenta-se como um fator importante do rendimento da equipa nos jogos contra equipas de menor grau de dificuldade.

- **Movimentos dos avançados ou médios ala, na criação**, em 4 dos 8 jogos analisados, o que reafirma não só a importância do momento de organização ofensiva no rendimento da equipa, como também a relevância deste comportamento específico para equipa apresentar um processo de jogo de qualidade.

- **Coordenação da linha defensiva**, em 3 dos 8 jogos analisados, no momento de organização defensiva, este comportamento permite retirar a evidência de que o setor defensivo da equipa foi extremamente importante no seu momento defensivo, para um melhor desempenho contra equipas de nível mais baixo.

Contra adversários de nível intermédio, de nível 2, demonstraram-se os seguintes comportamentos a manter:

- **Procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, em 3 dos 6 jogos analisados, facto que demonstra claramente que quanto maior o nível do adversário mais objetiva e vertical procurou ser a equipa, o que se considera como um aspeto muito positivo.

- **Momento de organização – evitar faltas, evitar ser ultrapassado**, em 3 dos 6 jogos analisados, o que denota que o rendimento da equipa se deveu também pela sua organização defensiva, nomeadamente contra adversários de um nível intermédio e no aspeto específico de saber exatamente o que realizar no momento de organização referido.

Contra adversários de nível 3, do mesmo nível que a equipa do Clube Desportivo de Mafra, apresentaram-se os seguintes comportamentos a manter:

- **Procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, em 2 dos 4 jogos analisados, o que reafirma o que disse anteriormente acerca deste comportamento. Quanto maior o nível do adversário mais objetiva a equipa teve de ser e isso é considerado um fator positivo, uma vez que foi apresentado aos jogadores como um comportamento a manter.

- **Posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, em 2 dos 4 jogos analisados, o que confirma não só a importância da organização ofensiva, principalmente em jogos contra equipas de nível superior, como afirma a importância desta fase em específico para ter sucesso naquilo que a equipa pretende em qualquer jogo, que é ter a bola e controlar a o jogo com a mesma. Mesmo tendo este comportamento sido considerado como a melhorar tantas vezes como foi a manter, verifica-se que nos jogos de elevada dificuldade foi determinante de forma positiva.

Tendo em conta agora os comportamentos a melhorar, ou seja, os erros que a equipa mais cometeu contra adversários de diferentes níveis, posso dizer que, contra adversários do nível 1, emergiram os seguintes padrões de comportamento:

- **Momento de pressão – organização da linha média**, em 4 dos 8 jogos analisados, o que representa que contra adversários de nível inferior a equipa demonstrou dificuldades em organização defensiva, na coordenação do seu setor intermédio e isso é facto menos positivo.
- **Cortar linhas de passe após a perda da bola**, em 4 dos 8 jogos analisados, confirmando dificuldades no momento da transição defensiva, principalmente dos jogadores mais longe da bola, contra adversários de nível inferior.
- **Posicionamento na construção dos médios ala e avançados**, em 3 dos 8 jogos analisados, o que me faz concluir que a equipa contra adversários de nível inferior sentiu dificuldades na fase de construção, apesar de contra adversários de nível superior se ter apresentado num bom nível. Tal facto pode querer dizer que a equipa facilitou neste processo, contra adversários de nível inferior, mas quando foi necessário estar melhor nos jogos mais complicados, conseguiu evoluir nesse aspeto.
- **Variação do centro de jogo, procurar o espaço e a superioridade no corredor contrário**, em 3 dos 8 jogos analisados, sendo representado como um comportamento que foi menos positivo nos jogos de nível inferior e em que a equipa apresentou dificuldades em melhorar.
- **Momento de pressão – Timing (Trancar o campo)**, em 3 dos 8 jogos analisados, o que relacionando com o cruzamento dos dados com o 1º fator, demonstra que foi um comportamento que a equipa apresentou, como a melhorar, em jogos de nível inferior e em jogos fora.

Contra adversários de nível intermédio, de nível 2, demonstrou-se o seguinte comportamento a melhorar:

- **Quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura**, em 3 dos 6 jogos analisados, o que significa que a equipa sentiu dificuldades neste comportamento específico de transição ofensiva, contra adversários de nível intermédio, apesar de se ter apresentado num bom nível contra adversários de nível inferior. Ou seja, o aumento do nível do adversário fez piorar a realização deste comportamento.

Contra adversários de nível 3, do mesmo nível que a equipa do Clube Desportivo de Mafra, apresentaram-se os seguintes comportamentos a melhorar:

- **Cortar linhas de passe após a perda da bola**, em 2 dos 4 jogos analisados, o que confirma as dificuldades sentidas pela equipa neste comportamento específico, em transição defensiva, assim como refere que estas dificuldades sentidas foram, principalmente, nos jogos de nível inferior e nos jogos de nível superior, 1 e 3.
- **Recuperação rápida para atrás da linha da bola**, em 2 dos 4 jogos analisados, o que acentua o facto do momento de transição defensiva da equipa ter sido aquele em que esta mais vezes precisou de melhorar, ou seja, em que esta não se encontrou tantas vezes bem, como seria desejado.

4.6. Conclusão

Penso que ao longo deste estudo fui sempre esclarecendo e dando a conhecer os objetivos do mesmo. Considero que consegui apresentar aquilo que pretendia e tornar os resultados que foram apresentados anteriormente mais claros e melhor explicados. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi o de tentar demonstrar a importância da análise e observação da própria equipa na manutenção e/ou melhoria dos processos da equipa assim como o de tentar encontrar padrões nessa análise cruzando-a com os fatores local do jogo e nível do adversário.

É importante então deixar claro algumas conclusões que posso retirar deste estudo. A primeira delas é que nos dois momentos em que a equipa do Clube Desportivo de Mafra passou a sua maior parte do tempo de jogo, a organização ofensiva e a transição defensiva, foram o momento em que a equipa se apresentou melhor e o momento em que a equipa se apresentou pior, respetivamente. Ou seja, em todos os 18 jogos analisados a equipa apresentou mais comportamentos a manter em organização ofensiva e mais comportamentos a melhorar em transição defensiva. É certo que o facto de estes serem os 2 momentos predominantes nos jogos da equipa do CD Mafra faz com estes apareçam referenciados com maior frequência nas análises.

Vejamos agora conclusões ainda mais específicas:

- Apresentados em 7 dos 18 jogos como comportamentos a manter, o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados** e a **procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, ambos comportamentos de organização ofensiva, foram essenciais para o rendimento da equipa, assim como a capacidade demonstrada pela mesma para manter estes comportamentos foi sustentada pela análise de vídeo.
- Com uma presença em 8 dos 18 jogos analisados, como comportamento a melhorar, o comportamento **cortar linhas de passe após a perda da bola**, específico de transição defensiva, nomeadamente dos jogadores mais longe da bola, denota a dificuldade que a equipa teve em melhorar este processo. Isso dificultou o cumprimento do processo defensivo, em geral, e assim prejudicou o rendimento.

Sendo que 6 desses 8 jogos foram em casa, podemos retirar daqui a conclusão de que este comportamento se revelou como um facto menos positivo no processo de jogo da equipa nos jogos em casa.

- Representado em 4 dos 9 jogos em casa como comportamento a manter, a **procura da baliza em zona de finalização (objetividade)**, demonstra que a equipa foi mais vertical, objetiva e agressiva na procura do golo, nos jogos em casa.

- Estando presente como comportamento a manter em 3 dos 9 jogos em casa, em 4 dos 9 jogos fora, mas em também estando presente como comportamento a melhorar, em 3 dos 9 jogos em casa e em 3 dos 9 jogos fora, o **posicionamento na construção dos médios ala e avançados** foi um comportamento que oscilou ao longo da época e em que o processo de observação e análise da própria equipa foi contribuindo para o melhorar, momentaneamente, para o jogo seguinte. Ainda assim, o cruzamento dos dados com o 2º fator refere que este comportamento se apresentou mais vezes como a manter nos jogos de nível superior e como a melhorar nos jogos de nível inferior.

- Em 4 dos 9 jogos analisados fora, o comportamento **momento de pressão – organização da linha média**, pode ser um facto explicativo do menor rendimento da equipa fora, pois foi um comportamento que não estando tão bem prejudicou a organização defensiva da equipa. Este comportamento também está representado em 4 dos 8 jogos contra adversários do nível 1, concluindo-se que a equipa, contra adversários de menor nível, esteve pior neste comportamento.

- Aparecendo representado como comportamento a manter em 5 dos 8 jogos de nível 1 e como comportamento a melhorar em 3 dos 6 jogos de nível 2, posso referir que, quanto maior o nível do adversário, menor é o cumprimento do comportamento de transição ofensiva, **quando ganhamos a bola garantir rapidamente largura**.

Por fim, penso que posso confirmar a hipótese em estudo, uma vez que tanto os resultados como a sua discussão e respetivas conclusões demonstram que com o cruzamento dos dados é possível identificar quais os comportamentos que melhoram, se mantêm ou regridem e qual a influência dos fatores local do jogo e nível do adversário no cumprimento desses comportamentos, portanto é possível identificar padrões bem marcados. Assim como, todo o estudo evidencia e reafirma que a análise da própria equipa, revelou-se um processo essencial para melhorar e/ou manter os principais princípios do modelo de jogo da equipa do Clube Desportivo de Mafra.

De considerar que os resultados apresentados necessitam de uma contextualização específica e que o seu transporte, para outros contextos ou realidades, precisam claramente de mais investigação. Para futuros estudos, propõe-se que a amostra de jogos analisados seja

consideravelmente superior, assim como se procure estabelecer a relação da melhoria e/ou manutenção dos comportamentos do modelo de jogo da equipa que são apresentados na análise semanal da própria equipa aos jogadores com o tempo de treino que é dedicado a esses mesmos comportamentos e assim se consiga entender a ligação entre o modelo de treino e modelo de análise.

5. Treinar para competir: as diferentes dimensões do processo de treino no futebol

5.1.Introdução

No treino de Futebol, tal como em qualquer outra modalidade desportiva, a formação contínua é um ponto fundamental para a aquisição e consolidação de conhecimentos que visem a obtenção de um maior e melhor grau de rendimento prático.

Assim, assumindo que o processo de treino assume um papel central na preparação competitiva das equipas de Futebol, e dado que os métodos e ideias de treino diferem de treinador para treinador, o debate e a partilha de conhecimentos e experiências são uma excelente forma de aprender e ensinar a metodologia de treino da modalidade. No futebol, à semelhança de outras modalidades desportivas coletivas, o treino permite identificar alguns fatores a ter em conta para um melhor conhecimento e interpretação do jogo, quer por parte dos jogadores quer dos treinadores. Desta forma, é através do processo de treino que se consegue incutir os comportamentos e as ideias que se pretendem ver aplicadas na competição.

Face ao exposto, o conjunto de atividades teórico-práticas que propusemos para os seminários a realizar no Dia do Futebol da Semana do Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, com o tema “FUTEBOL: TREINAR PARA COMPETIR”, tinham como objetivo permitir aos estudantes e/ou treinadores que participassem, nesta ação de formação compreender e interpretar, através de diferentes perspetivas do treino no Futebol, as várias dimensões que compõem o processo de treino de uma equipa, tendo em vista a sua preparação para a competição.

5.2.Caracterização do evento

Público-Alvo

Estes seminários destinaram-se a todos os treinadores e estudantes de Futebol com interesse em partilhar e adquirir novos conhecimentos e experiências.

Data

18 de Maio de 2017, Quinta-Feira.

Programa do Evento

O evento foi constituído por 2 tipos de sessões: sessões de cariz teórico, apresentadas no Salão Nobre, e sessões práticas, que foram realizadas no Campo Sintético do Complexo Desportivo do Jamor.

Manhã

8h30 – Abertura de Portas

8h45 – Sessão de Abertura

9h00 – 10h00 – Sessão 1: “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?” (Ricardo Santos – Seleção Nacional A)

10h00 – 11h00 – Sessão 2: “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação” (José Herculado – Vitória FC)

11h00 – 11h30 – Coffee Break

11h30 – 12h30 – Sessão 3: “A formação do jogador de futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico” (João Santos – Coordenador Técnico do SL Benfica e Valter Dias – Coordenador Técnico do SG Sacavenense)

12h15 – 14h00 – Almoço Livre

Tarde

14h00 – 15h00 – Sessão 4: “Coach do coach: treinar o Treinador” (José Couceiro e Rui Lança – Vitória FC)

15h00 – 15h45 – Sessão Prática 1: “O treino do Guarda-Redes de Futebol” (Carlos Ribeiro – Vitória FC)

15h45 – 17h00 – Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma ideia de jogo” (Tuck e Bruno Dias – SG Sacavenense)

Figura 19 - Evento: Dia do Futebol FMH 2017

**TREINAR PARA COMPETIR:
AS DIFERENTES DIMENSÕES
DO PROCESSO DE
TREINO NO FUTEBOL**

**18 DE MAIO DE 2017
SALÃO NOBRE.**

8h30
Abertura de Portas

8h45
Sessão de Abertura

9h00
"Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?"
Ricardo Santos (Seleção Nacional A)

10h00
"O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação"
José Herculano (Vitória FC)

11h30
"A Formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico"
João Santos (Coordenador Técnico SL Benfica)
& Válder Dias (Coordenador Técnico SG Sacavenense)

12h30
Almoço Livre

14h00
"Coach do Coach: treinar o Treinador"
José Couceiro e Rui Lança (Vitória FC)

15h00
Sessão Prática 1: "O treino do Guarda-Redes de Futebol"
Carlos Ribeiro (Vitória FC)

15h45
Sessão Prática 2: "Treinar em Função de uma Ideia de Jogo"
Tuck & Bruno Dias (SG Sacavenense)

Regras da Gestão da Dinâmica das Sessões

As sessões teóricas tiveram a duração total 1 hora, num formato de 40+20, onde os 40 minutos foram destinados à preleção dos convidados e os últimos 20 minutos para discussão e colocação de perguntas. No que diz respeito às sessões práticas (exceto a destinada ao treino de Guarda-Redes), as mesmas tiveram também uma duração total de 1 hora num formato de 5+45+10, com os primeiros 5 minutos a serem destinados a uma breve introdução da sessão, 45 minutos destinados à sessão prática propriamente dita e os últimos 10 minutos para discussão e colocação de questões. A sessão prática referente ao treino do Guarda-Redes decorre na mesma lógica com uma relação de 5+20+5.

Recursos

Para além dos oradores convidados para a apresentação de cada um dos temas, foram necessários os seguintes recursos materiais e humanos:

Espaço: O curso decorreu entre o Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e o Campo Sintético do Complexo Desportivo do Jamor.

Materiais: Bolas de Futebol, Coletes e Sinalizadores, propriedade da Faculdade de Motricidade Humana.

Participantes: os participantes ativos para as sessões práticas foram os alunos de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana.

Alimentação: O almoço será da responsabilidade de cada um dos participantes no curso, exceto as refeições dos oradores convidados, que ficarão ao cargo da organização.

5.3.Evento

Sessão 1: “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?” (Ricardo Santos – Seleção Nacional A)

Nesta sessão o palestrante, o professor Ricardo Santos, realizou uma apresentação sobre o tema em questão, explicando as suas funções na Seleção Nacional A, como analista/scout, e procurou também explicar todo o processo e como este decorria. A sessão foi centrada na observação e análise do adversário e também na história profissional do professor.

Devido a esta passagem pela história do palestrante passou-se a ideia de que não é por não existirem meios que não se pode realizar trabalho, que a melhor ferramenta de trabalho do analista é bloco de notas e a caneta. Obviamente que o acesso às novas tecnologias que se tem hoje é um acrescento e uma ajuda de muita qualidade no trabalho do analista, mas a essência de analisar a forma de jogar de uma equipa é vê-la jogar, é ver jogos. E foi também esta noção que se pretendeu dar a conhecer, que é necessário muito treino, é necessário ver muitos jogos para se melhorar enquanto analista de uma equipa de futebol. Só através de uma visualização constante de um número elevado de jogos é possível evoluir nesta função. Com isto o orador referiu que procurava realizar no mínimo 7 observações ao adversário que pretendia analisar antes de finalizar o processo de análise a uma equipa, sendo que 3 das 7 observações tinham de ser obrigatoriamente observações diretas, ou seja observações no estádio ao vivo.

O orador explicou também a relação que o processo de análise tinha com o treino e principalmente com o jogo, explicou que o Seleccionador Nacional, o professor Fernando Santos, pretendia sempre um relatório com o máximo de informação possível sobre o adversário e por isso este elaborava esse mesmo relatório. Após este relatório ser realizado, todos os elementos da equipa técnica em conjunto procuravam encontrar a melhor maneira de passar a informação necessária para os jogadores, mas que era sempre o Treinador Principal a realizar a passagem direta dessa informação, quer pelo treino quer pela apresentação de vídeo. Nunca esta forma de fazer chegar a informação aos jogadores era fixa, acontecia conforme o Treinador Principal considerasse a melhor forma de o fazer para aquele jogo e para aquele momento em específico.

Resumindo, com esta preleção conseguiu-se perceber não só a importância da análise e observação do adversário para um melhor rendimento em jogo, mas, principalmente, a profundidade com que esta análise tem que ser realizada e a forma como esta é transportada para o plano de jogo, neste caso em concreto da Seleção Nacional A de Portugal.

Sessão 2: “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação” (José Herculado – Vitória FC)

Esta sessão tinha uma relevância acrescida devido ao seu tema ser bastante atual e importante no processo que procura tirar o melhor rendimento possível dos jogadores. O professor José Herculano procurou então através de uma apresentação inicial e depois através da resposta a várias perguntas esclarecer todas as suas ideias acerca do tema em questão. Este apresentou a sua forma de trabalhar, a sua metodologia, dando exemplos, mostrando vídeos de exercícios e dados quantitativos interessantes.

Em toda a sessão se discutiu sobre as capacidades condicionais, muitas vezes denominadas capacidades físicas, e a sua importância no rendimento desportivo, a sua relevância na prevenção das lesões e na potenciação das capacidades dos jogadores, fazendo referência a estas sempre como um acréscimo de qualidade e nunca como prejudicial ao trabalho em outras capacidades ou aspetos do treino. Com isto o orador apresentou os testes físicos, as avaliações que realizava aos jogadores no início, meio e final da época, e apresentou também a forma como procurava prevenir determinadas lesões para posteriormente passar para a potenciação das capacidades dos atletas. Ficou clara a ideia de que para se poder partir para a questão da prevenção da lesão é necessário anteriormente existir estudo e investigação e com isto serão necessários em primeiro lugar um estudo sobre o passado clínico dos atletas, historial de lesões que tiveram ao longo da sua carreira, e em segundo lugar uma pesquisa profunda sobre as lesões mais frequentes no futebol e a forma como estas acontecem. Portanto, para se poder prevenir é preciso ter acesso a dados anteriores para se poder saber como se vai atuar.

Posteriormente, discutiu-se sobre o modo de realizar este trabalho de prevenção e potenciação, em que o palestrante defendeu que gostaria muito de o realizar completamente integrado e interligado com o trabalho técnico-tático, mas que os recursos espaciais e temporais faziam com que a melhor forma de realizar aquele trabalho em específico no caso concreto da equipa sénior do Vitória FC eram realizá-lo de forma isolada.

O tema abordado foi especialmente importante pois deu a conhecer novas ideias e formas de pensar sobre o trabalho das capacidades condicionais e a forma como estas podem potenciar o rendimento tático e técnico dos jogadores.

Sessão 3: “A formação do jogador de futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico” (João Santos – Coordenador Técnico do SL Benfica e Valter Dias – Coordenador Técnico do SG Sacavenense)

Este tema foi abordado de forma diferente, em forma de debate, onde 3 dos alunos que pertenceram à organização do evento realizaram um conjunto de perguntas aos palestrantes sobre o tema em consideração, desta forma discutiram-se questões centrais sobre a formação do jovem

atleta sobre diferentes perspetivas, a perspetiva de um clube grande, o SL Benfica, e a perspetiva de um clube de menor dimensão, o SG Sacavenense.

Procuraram abordar-se vários pontos desde os objetivos de cada clube, passando pela importância do rendimento das suas equipas principalmente do fator do resultado, chegando até à questão do recrutamento, criou-se um clima positivo de discussão que favoreceu potencialmente o conhecimento de todos os intervenientes e participantes, diretos e indiretos, na sessão.

Em relação aos objetivos da formação foi notória a diferença de pensamento entre o professor João Santos, Coordenador Técnico do SL Benfica, e o professor Valter Dias, Coordenador Técnico no SG Sacavenense, uma vez que o objetivo do Benfica é formar jogadores para representar a sua equipa profissional A e a Seleção Nacional A e o objetivo do Sacavenense é formar jogadores para que posteriormente consiga tirar dividendos disso mas principalmente que estes consigam integrar um clube maior ou consigam assinar contrato profissional por outro clube. Para o SG Sacavenense é uma vitória sempre que algum jogador dos seus quadros consegue ser convocado para qualquer uma das Seleções Nacionais jovens, como se de uma vitória num campeonato se tratasse.

No que diz respeito à importância do ganhar no futebol de formação, a importância do resultado nos jogos e essencialmente a vitória nos campeonatos também se diferencia de um clube para outro. Se por um lado o SL Benfica procura competir para ganhar em qualquer campeonato que disputa no futebol de formação, e vinca este fator acentuadamente representado pela frase “Formar a Ganhar”, por outro o SG Sacavenense demonstra conhecer perfeitamente a sua posição no futebol de formação, reconhece que até aos sub 13/14 ainda é capaz de competir com os maiores clubes em termos de resultado mas a partir desse patamar de formação torna-se cada vez mais complicada e mesmo irreal devido à diferença abismal de quantidade e qualidade dos recursos a todos níveis. No entanto o professor Valter Dias procurou evidenciar a ideia que o Sacavenense procura a vitória em todos os jogos que disputa. Portanto, a principal ideia desta questão está na génese do desporto, na génese do futebol, porque ninguém compete se não for para ganhar, ninguém joga se não for para ganhar e assim uma melhor formação desportiva dos atletas será aquela que lhes incute ganhar em todos os momentos, ganhar no treino, ganhar no jogo, ganhar na escola, ganhar no comportamento, mas que a base da questão não está no ganhar a qualquer custo, mas na forma como se ganha, é essencial.

Por fim os oradores procuraram desenvolver a questão do recrutamento de jogadores, também de diferentes perspetivas pois o SL Benfica tem a capacidade e recursos para ter os melhores jogadores, os melhores em potencial e rendimento, mas o SG Sacavenense olha para a questão do recrutamento não só pela qualidade dos jogadores mas também pela questão do negócio, devido a cada jogador tem que pagar um valor para poder jogar no clube e com isso este formar cada vez mais equipas para poder ter cada vez mais jogadores e assim conseguir ter mais lucro. Aqui denotam-se 2 pontos, a questão de melhorar o regulamento de recrutamento de

jogadores, não permitindo que os clubes grandes vão buscar todos os jogadores sem que exista controlo de número e de área de recrutamento, e a de melhorar o regulamento da inscrição das equipas, não permitindo que os clubes inscrevam tantas equipas do mesmo escalão. Estes dois melhoramentos necessitam-se para que se aumente a competitividade dos campeonatos e para que não acabem clubes.

Sessão 4: “Coach do coach: treinar o Treinador” (José Couceiro e Rui Lança – Vitória FC)

Este tema serviu essencialmente para esclarecer esta nova função que começa agora a aparecer nas equipas técnicas de futebol, o Coach, o Treinador do Treinador, e que partiu da primeira experiência de um Coach na equipa técnica da primeira liga portuguesa de futebol por parte do professor Rui Lança no Vitória FC. Assim, tanto ele como verdadeiro elemento que desempenha as funções de Coach como professor José Couceiro, Treinador Principal do Vitória FC apresentaram a sua opinião sobre o tema. Não existiu nenhuma apresentação planeada, apenas um período produtivo e enriquecedor de debate.

Ao professor Rui Lança foi perguntado a maneira como este se integrou, a forma como ele interveio, com que profissionais essencialmente interveio e como se podia avaliar o resultado do seu trabalho. Ao qual respondeu que a integração foi feita devagar, numa primeira fase sem querer interferir em nada do que já era o habitual processo da equipa técnica do Vitória FC e de todos os seus membros e mesmos sem intervir perto dos jogadores, procurando ganhar a confiança de todos os elementos pertencentes ao grupo, treinadores e jogadores, procurando perceber por onde podia entrar naquele ambiente já formado e a pouco e pouco ir intervindo, ao nível dos treinadores em questões muito específicas como a comunicação, verbal e não verbal, como a definição de objetivos, como a liderança e ao nível dos jogadores em questões como a concentração, como a motivação e como a capacidade de superação. A forma como interveio dependeu de pessoa para pessoa, de funções para funções, mas essencialmente da perceção que procurava ter no diálogo com o atleta. À forma de avaliar a intervenção do Coach, o orador remeteu sempre para o rendimento da equipa, sendo um processo conjunto.

O professor José Couceiro viu como muito positiva a integração de um Coach na sua equipa técnica e como essencial no rendimento da equipa, tal como vê todas as outras questões, nunca valorizando uma em detrimento da outra, mas demonstrando que é um todo forte em todas as questões que influenciam o rendimento que constrói equipas de sucesso. Referiu, tal como o professor Rui Lança, que a integração foi realizada gradualmente, mas à medida que o tempo foi passando esta foi ficando cada vez melhor e o Coach foi parte essencial para melhorar pequenos pormenores seus, enquanto treinador principal, assim como de alguns membros da equipa técnica e também dos jogadores.

Concluindo, esta sessão passou a ideia que todos os fatores são importantes para o rendimento e que se o Treinador Principal puder ser coadjuvado por Treinadores Adjuntos

especialistas nas mais vastas áreas do conhecimento nomeadamente no conhecimento relacionado com o futebol, que disto beneficiarão todos os elementos que no grupo trabalhem, que a evolução dos jogadores será maior e que a equipa também terá mais rendimento desportivo e concretizará os seus objetivos.

15h00 – 15h45 – Sessão Prática 1: “O treino do Guarda-Redes de Futebol” (Carlos Ribeiro – Vitória FC)

Esta foi a primeira das sessões práticas e foi a sessão do programa de menor duração. Nesta o Treinador de Guarda-Redes do Vitória FC, Carlos Ribeiro, procurou dar a conhecer a sua metodologia de trabalho explicando como desenvolvia o seu microciclo de trabalho ao longo da semana, através da demonstração de exercícios específicos para treinar determinado conteúdo. Procurou passar a ideia que integrava o desenvolvimento da técnica e tática com o desenvolvimento das capacidades condicionais como a Resistência, Força e Velocidade. Desta maneira, demonstrou um exercício de cada dia do seu microciclo de trabalho e foi explicando os seus objetivos e ideias.

Foi uma sessão que apesar de curta foi muito objetiva, com ideias bem vincadas sobre o treino de Guarda-Redes a serem demonstradas na prática, em exercício, fazendo refletir todos os presentes sobre a mesma.

No final desta sessão não existiu um período de questões e de discussão porque ninguém da parte da plateia procurou desenvolver essas mesmas perguntas, o que fez perder aqui um período de maior enriquecimento do conhecimento de todos assim como se perdeu uma reflexão que do meu ponto de vista se demonstrava essencial de se ter.

15h45 – 17h00 – Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma ideia de jogo” (Tuck e Bruno Dias – SG Sacavenense)

Nesta sessão prática, a última do Dia do Futebol, os oradores Tuck e Bruno Dias, Treinador Principal e Treinador Adjunto, respetivamente, da equipa sénior do SG Sacavenense, procuraram passar as suas ideias de jogo, alguns dos princípios que fizeram parte do Modelo de Jogo da sua equipa na época 2016/2017 e que os levou a superarem os objetivos de resultado que estão delineados.

Através de uma explicação inicial, o orador Tuck explicou resumidamente como se iria desenvolver a sessão, assim como o orador Bruno Dias esteve sempre no seu auxílio na montagem e posterior aplicação dos exercícios que demonstraram as ideias de jogo do SG Sacavenense. Considero importantíssimo esta explicação inicial pois permitiu aos presentes na plateia visualizar mais para além daquilo que foi passado, pois naturalmente não é possível transmitir ou transportar todo um conjunto de ideias que sustentam um Modelo de Jogo em apenas um treino, ainda por cima com a duração reduzida em relação à duração normal dos treinos durante a época.

O Modelo de Jogo do SG Sacavenense é sustentado em 2 momentos preferenciais, o momento de organização defensiva e o momento de transição ofensiva, opção que é evidenciada pelo o defender bem e sair rápido para o ataque aproveitando a desorganização adversária. O 4-4-2 é o sistema preferencialmente utilizado com o método de jogo de ataque rápido. Neste sistema os Avançados são essenciais não só na forma como são os primeiros defesas da equipa e assim todas as decisões do processo defensivo se iniciam neles, mas como também desempenham o papel importantíssimo de explorar rapidamente os espaços deixados pelo adversário assim que a equipa recupera a posse da bola.

Foi este Modelo de Jogo que os oradores procuraram passar através dos exercícios, partindo de uma lógica mais analítica para uma lógica mais integrada, fazendo sempre referência aos comportamentos que consideravam como essenciais dentro da sua ideia de jogo.

Resumindo, torna-se fundamental ter ideias, saber o que se pensa sobre o jogo, o que se quer do jogo e que jogo se quer que a equipa jogue, só assim poderá definir comportamentos que sustentem essas ideias e assim criar um Modelo de Jogo, comportamentos estes que se denominam princípios, regras de ação. Portanto, foi enriquecedor a forma como o tema foi abordado, passado para a prática e explicado pelos treinadores, com certeza que para todos os intervenientes presentes no Dia do Futebol foi não só um momento de aumentar o leque de conhecimento, mas acima de tudo um bom momento de reflexão.

5.4. Balanço do Evento

Considero que o evento foi extremamente positivo e muito bem concretizado, primeiro porque desde cedo foi devidamente pensado, e embora não muito discutido pessoalmente, todos os alunos que fizeram parte da comissão organizadora deste evento, alunos esses do 2ºano de Mestrado em Treino Desportivo Especialização em Futebol da FMH, contribuíram de forma séria e rigorosa para a realização do mesmo. Apesar de no que diz respeito aos recursos disponíveis se pudesse ter trabalhado e conseguido mais e melhor, foram garantidas as condições para um evento de qualidade, como na verdade se veio a verificar.

Acerca dos objetivos do evento, penso que foram claramente cumpridos pois ao longo das diversas sessões foram apresentados, interpretados e discutidos conteúdos em todas as áreas do treino desportivo, física, técnica, tática e psicológica. Foram também conhecidas muitas das diversas funções que podem ser desempenhadas dentro de uma equipa técnica, e apresentadas com uma profundidade considerável que permitiu que todos tivessem acesso a conhecimento diferente, diferenciado e que pudessem refletir sobre o mesmo. Ainda foi possível fazer a passagem da teoria para a prática, ideia muito defendida pela Faculdade de Motricidade Humana, com sessões teóricas marcadas por períodos de apresentação e discussão de grande aprendizagem e sessões práticas que complementaram com elevada qualidade essa mesma aprendizagem.

Portanto, foi possível compreender realmente as formas, os métodos e as ideias com as quais se trabalham desde o alto rendimento à formação, desde a 1ª Liga ao Campeonato Portugal Prio, desde o treino à análise, desde do recrutamento à competição. Conseguiu-se interpretar os processos que levam o treino para a competição, a essência do Treinar para Competir, e por isso posso concluir que se concretizou o verdadeiro objetivo do evento.

Para além de tudo isto, há a salientar a grande afluência ao evento por parte do público, desde treinadores de formação a treinadores dos mais altos níveis de rendimento, com a presença de treinadores de diversas funções, com a presença de muitas pessoas de fora da faculdade, mas também com a presença de muitos alunos de licenciatura, de mestrado e até mesmo ex-alunos da faculdade, assim como, com a presença de muitas pessoas que não estão diretamente relacionadas com o futebol.

5.5. Sugestões de melhoria para futuros eventos

Primeiramente é importante de referir neste ponto que em outras edições do Dia do Futebol da FMH, em anos anteriores, foi possível a utilização de outro tipo de recursos como por exemplo a transmissão em direto do evento através de um streaming disponibilizado na internet, serviço de Coffe Break com snacks disponibilizados aos convidados e filmagem das sessões práticas com um Drone. Não foi possível a utilização destes recursos nesta edição e na minha opinião são processos que deviam ser mantidos ao longo das edições, portanto para edições futuras é importante trabalhar para voltar a ter disponíveis estes recursos.

A ideia inicial do grupo de mestrado que organizou este evento era a de realizar um Curso de Verão da FMH, evento que decorreria durante mais dias e tinha como objetivo uma aprendizagem mais consolidada, com conteúdos mais abrangentes e melhor definidos. Esta ideia inicial seria inovadora para a Faculdade pois nunca na sua história aconteceu a realização de um curso deste tipo e no formato em que estava pensado. Logo, uma das ideias que fica para o futuro é realização de um Curso de Verão em Futebol.

É sempre muito importante perceber qual a opinião das pessoas pelas quais verdadeiramente é realizado este evento, os treinadores, os convidados que vêm assistir ao evento e aos oradores que vêm apresentar as sessões. Desta forma proponho que nas próximas edições seja aplicado um instrumento que informe a comissão organizadora acerca do feedback dos convidados e dos palestrantes sobre o evento, como por exemplo um pequeno questionário. Assim como se trata de igual relevância existir um processo que possibilite uma maior participação destes no evento seja com perguntas, respostas ou até mesmo participação como jogadores nas sessões de carácter prático, o importante é mesmo existir uma maior interação entre os oradores e os convidados, os oradores entre si e os convidados entre si, com o objetivo de criar períodos mais alargados e profundos de reflexão que permitirão uma maior aprendizagem.

6. Conclusões

Classifico o meu processo de estágio como excelente, em primeiro lugar, porque as experiências vivenciadas e as aprendizagens ocorridas foram bastantes e de elevada qualidade. Em segundo, porque tive a oportunidade de trabalhar com jogadores de muita experiência, que me obrigaram a ser melhor treinador e analista todos os dias, e com treinadores de muita competência nos mais variados fatores do treino, que me permitiram evoluir e me deram um espaço e um ambiente fundamental para adquirir mais competências e para poder ajudar a equipa técnica e a equipa no global com as minhas ideias. Portanto, é importante referir nunca o processo me foi facilitado, mas sempre me senti como um elemento importante tal como todos os outros treinadores e jogadores.

Na gestão do processo de treino e competição, ou seja, na prática diária como treinador e analista consegui compreender muito melhor o processo de treino e a sua consequência no jogo, o momento de competição em si, bem como a sua consequência no processo de observação e análise, o processo de análise e a sua consequência no treino. Resumindo, consegui compreender e refletir com melhor qualidade o triângulo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise. O jogo é o momento que define o processo, a forma como querermos jogar é fundamental para sabermos como queremos treinar e o que queremos observar. Os comportamentos que desejamos que a equipa apresente, que os jogadores coletiva e individualmente sejam capazes de compreender e executar, são a base para a construção de uma identidade de equipa, daquilo que identifica a equipa. Se os jogadores algum dia jogassem sem camisolas, o público seria capaz de identificar a equipa que estava a jogar.

Tudo isto não quer dizer que, neste momento, atribua exclusivamente importância aos comportamentos que estão definidos à priori no modelo de jogo e que ignore a cada vez mais importante adaptação aos adversários e o seu estudo aprofundado. Nem muito menos quer dizer que os comportamentos táticos são o mais importante do jogo, e que assim o fator tático seja o mais preponderante no rendimento de qualquer equipa, pois não há comportamentos que se cumpram sem boas execuções e há equipas que cumprem durante mais tempo e nos tempos certos.

O que pretendo referir é que os comportamentos definidos são a base de tudo, mas não os comportamentos definidos no início da época, porque o Modelo de Jogo deve e tem de ser constantemente ajustado e todos os ajustes devem ser previstos, mas os comportamentos definidos no início do microciclo, porque se vai defrontar determinado adversário. E os comportamentos definidos antes do treino em discussão e reflexão.

Os comportamentos são a soma de todos os fatores de rendimento, são o estar bem posicionado, o pensar mais rápido, o executar com qualidade, o ser mais rápido e mais forte, assim como estar concentrado em todos os momentos do jogo. Portanto, considero fundamentais as ideias que concebem os comportamentos e que estes estejam planeados para serem ajustados, para

ultrapassar determinadas dificuldades, para servirem de base a todas as diferentes estratégias delineadas em cada microciclo para os diferentes adversários.

No pleno exercício das minhas funções consegui perceber melhor em que consiste a atividade diária de um treinador, e os diferentes domínios em que este tem de ter competências. O domínio dos fundamentos do desporto, a íntima relação que o treinador tem de construir com os seus jogadores, com cada um individualmente, de forma a fazer com que estes sigam e acreditem nas ideias que quer transmitir, no fundo a capacidade de liderar que um treinador tem de possuir. O domínio dos fundamentos técnico-pedagógicos, o conhecimento do jogo, a operacionalização do treino, a observação dos comportamentos, o processo de feedback e tudo o que está relacionado com a prática direta do treino e da competição. O domínio dos fundamentos sociais, todas as relações que tem de estabelecer para que todo o envolvimento auxilie no rendimento da sua equipa, as relações com os adeptos, dirigentes, empregados do clube - nenhum membro do envolvimento deve ser descurado. E o domínio de saberes complementares, todos os saberes que lhe permitam decidir melhor no seu contexto específico, a cultura do local do clube, as crenças e valores das pessoas. Resumindo, para ser um bom treinador é necessário conhecer um vasto campo de domínios e possuir diversas competências (Guia & Araújo, 2014).

Enquanto Analista de Jogo da Própria equipa comprovei através do trabalho que constantemente realizei com o programa *VideObserver*, que a aplicação de novas tecnologias no processo de observação e análise no futebol, aumenta as possibilidades de um registo mais objetivo dos eventos que acontecem no jogo. Este programa auxiliou bastante o meu trabalho assim como tenho a plena convicção que consequentemente ajudou a equipa a potenciar o seu rendimento (Barreira et al., 2014).

Durante a realização das minhas funções enquanto analista, visualizei uma enorme quantidade de jogos de futebol, um número também considerável de momentos e fases do jogo, de pormenores individuais específicos, assim como consegui estudar diversos sistemas de jogo e comportamentos dos mesmos. Posso por isso afirmar que hoje conheço muito melhor o jogo do que no início do meu processo de estágio. Passei diversas vezes pelas várias fases do processo de análise e do processo de treino (a preparação, a observação, a avaliação/diagnóstico e a intervenção) e consegui ultrapassar as dificuldades impostas por todas elas, realizando mais de 36 vídeos de análise e fornecendo aos jogadores e equipa técnica informações que melhorassem o rendimento da equipa (Sarmiento et al., 2014).

Por último, por ter a possibilidade de apresentar os vídeos de análise que realizava, pude evoluir bastante nas minhas competências comunicacionais, comprovando que a comunicação verbal, mas essencialmente a não verbal, como também a capacidade de saber ouvir os jogadores são indicações essenciais que o treinador tem de ter em conta no processo de transmissão da informação (Mesquita, 1997).

Referências Bibliográficas

- Amieiro, N. (2010). *DEFESA À ZONA NO FUTEBOL - Um pretexto para refletir sobre o «jogar»....bem, ganhando!* Lisboa: Visão e Contextos.
- Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Prudente, J., & Anguera, M. (2014). Evolución del ataque en el fútbol de élite entre 1982 y 2010:.. *Revista de Psicología del Deporte*, pp. 139-146.
- Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). *HANDBOOK OF SOCCER MATCH ANALYSIS - A systematic approach to improving performance*. USA and Canadá: Routledge.
- Castellano, J., & Álvarez, D. (2012). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol. *International Journal of Sport Science*, 126-136.
- Castelo, J. (1994). *Futebol Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Castelo, J. (2000). O exercício de treino desportivo. Em *Metodologia do treino desportivo* (pp. 31-135).
- Castelo, J. (2003). *FUTEBOL - Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Christopher Gaffney, G. M. (2005). The soccer stadium as a disciplinary space. *Esporte e Sociedade*, 1-14.
- Dias, B. (2015). *Do jogo que se quer Jogar, ao Saber Treinar*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Mestrado, Universidade de Lisboa.
- Duarte, R., & Frias, T. (2014). Collective Intelligence: An Incursion into the tactical performance of football team. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football*, (pp. 15-17).
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms - Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research. *Sports Medicine*, 633-642.

- Figueiredo, P. (2015). *Análise multidisciplinar da atividade de um treinador de uma equipa de futebol no escalão de sub-19*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Folgado, H., Duarte, R., Marques, P., & Sampaio, J. (2015). The effects of congested fixtures period on tactical and physical performance in elite football. *Journal of Sports Sciences*, 1238–1247.
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). *Futebol de rua - Um beco com saída, Jogo espontâneo e prática deliberada*. Lisboa: Visão e contextos.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. Em FADEUP, *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 51-61). Porto: In Garganta J. (Ed.).
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. Em J. O. In: J. Garganta, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 40-50.
- Gonçalves, A. R. (2016). *Gestão de Três Equipas por Parte do(a) Treinador(a)*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Gréhaigne, J.-F., Godbout, P., & Zerai, Z. (2011). How the “rapport de forces” evolves in a soccer match: the dynamics of collective decisions in a complex system. *Revista de Psicología del Deporte*, pp. 747-765.
- Guia, N., & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador - A tomada de decisão no Futebol*. Lisboa: PRIME BOOKS.
- Jack D. Ade, J. A. (2014). Physiological Response, Time–Motion Characteristics and Reproducibility of Various Speed-Endurance Drills Elite Youth Soccer Players: Small-Sided Games Versus Generic Running. *International Journal Of Sports Physiology and Performance*, 471 -479.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 144-152.

- Lima, J. T., Barreto, H., Coelho, O., & Curado, J. (1977). *Metodologia do Treino. Ludens*, pp. 21-43.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic Accuracy, Meta-Perspective, and Satisfaction in the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 201-212.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino - A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- O'Donoghue, P. (2015). *AN INTRODUCTION TO PERFORMANCE ANALYSIS OF SPORT*. London & New York: Routledge.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho - Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. G. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Em J. G. Oliveira, *Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: Tese de Mestrado - FADEUP.
- Padeira, D. (2015). *Do Modelo de Jogo e Treino à Liderança de uma equipa de Futebol*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol - Del Fútbol base el alto rendimiento*. Lisboa: Moreno & Conde Sports.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola - La Metamorfosis*. Barcelona: Córner.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Treino Desportivo - Futebol Português. *Horizonte*.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol,.
- Queiroz, C., & Ferreira, J. (1983). Futebol em Revista. *Metodologia do futebol da formação à alta competição*.
- Ramos, S. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Sainz, J. M. (2013). *La preparación (física) para el Fútbol basada en el Juego*. Barcelona: FUTBOL DE LIBRO S.L. EDITORIAL.
- Santos, A. (2003). *ANÁLISE DA INSTRUÇÃO DA COMPETIÇÃO EM FUTEBOL - Estudo das Expectativas e do Comportamento dos Treinadores da 2ª Divisão B na Prelecção de Preparação e na Competição*. Lisboa: Tese de Mestrado - FMH.
- Santos, P. (2016). *A ORGANIZAÇÃO DO TREINO E DO JOGO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, pp. 455 - 471.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 411-427.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 773-789.
- Seabra, F., & Dantas, L. (2006). Space definition for match analysis in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, pp. 98-113.
- Silva, A. (2016). *As Palestras do Treinador de Futebol em Dia de Jogo*. Lisboa: Tese de Mestrado não publicada - FMH.
- Simeone, D. (2016). *SIMEONE Partido a Partido - Si se cree, se puede*. Barcelona: Plataforma Actual.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lisboa: PRIME BOOKS.